



L'association Amitié Loisirs Tourisme, ALT vous propose pour la saison 2025-2026



Améliorez votre forme physique et votre santé

Participez à des séances hebdomadaires de gymnastique adaptée le vendredi matin de 8h45 à 9h45.

Ces cours répondent aux besoins des seniors afin d'entretenir l'équilibre, la coordination, la souplesse et la musculature.

Le cout annuel sera de minimum 70€, maximum 90€ suivant le nombre d'inscrits. Le tarif étant dégressif vous réglerez 45€ à l'inscription, le solde en janvier.

Une séance d'essai gratuite avant de vous inscrire pour l'année.

Pour toute information contacter les membres du bureau

Alt.asso38330@gmail.com