

Estivales **Sielbleusiennes**

Activités **P**hysiques **A**daptées pour 60 ans et +



Activités physiques gratuites en plein-air (avec salle de replis)

Gym Prévention Santé (1h00)	mardi 5 juillet	15h30	RV Parking avenue de caroual
Activité cardio en Musique (1h00)	vendredi 15 juillet	14h00	RV Square de l'Hôtel de Ville
Activité cardio en Musique (1h00)	jeudi 21 juillet	14h00	RV Parking 48 rue du Port
Relaxation Posturale (1h00)	jeudi 28 juillet	14h00	RV Square de l'Hôtel de Ville
Marche avec bâtons (2h00 - difficulté moyenne)	jeudi 4 août	10h00	RV Parking avenue de caroual
Activité cardio en Musique (1h00)	jeudi 4 août	14h00	RV Square de l'Hôtel de Ville
Marche avec bâtons (2h00 - difficulté facile)	mercredi 10 août	10h00	RV Parking Cap d'Erquy
Activité cardio en Musique (1h00)	jeudi 18 août	14h00	RV Parking avenue de caroual
Relaxation Posturale (1h00)	jeudi 25 août	14h00	RV Parking 48 rue du Port

Gratuit sur inscription dans la limite des places disponibles

Renseignements et inscriptions : **06 69 75 77 02 - 06 47 99 80 21**

Ville d'Erquy

11 square Hôtel de ville - 22430 ERQUY

www.erquy.bzh



www.sielbleu.org

ERQUY

l'air qu'il vous faut !