

# Sport santé

**Entretenir sa mobilité et sa souplesse articulaire,  
améliorer sa motricité et maintenir sa force musculaire**

**34 séances d'exercices adaptés aux besoins des seniors  
et séances nutrition avec une diététicienne sur  
l'alimentation équilibrée et les besoins nutritionnels**

*Le jeudi, de 10h à 11h ou de 11h à 12h*  
**du 7 janvier au 18 décembre (hors vacances scolaires)**



**ST PIERRE LES NEMOURS**  
**Salle Fleuret Charpentier**  
**Rue Fleuret Charpentier**

**Inscription obligatoire**

**01 64 28 75 25**

**contact@soutien-facil.fr**

