



SPUC

P E S S A C

LUTTE CONTRE LA PERTE D'AUTONOMIE :

Le SPUC Omnisports vous propose **1 séance** de sport par semaine :

Lundi 15h00 - 16h00



- Gym adaptée et préventions des chutes
- Gym douce et Gym sur chaise

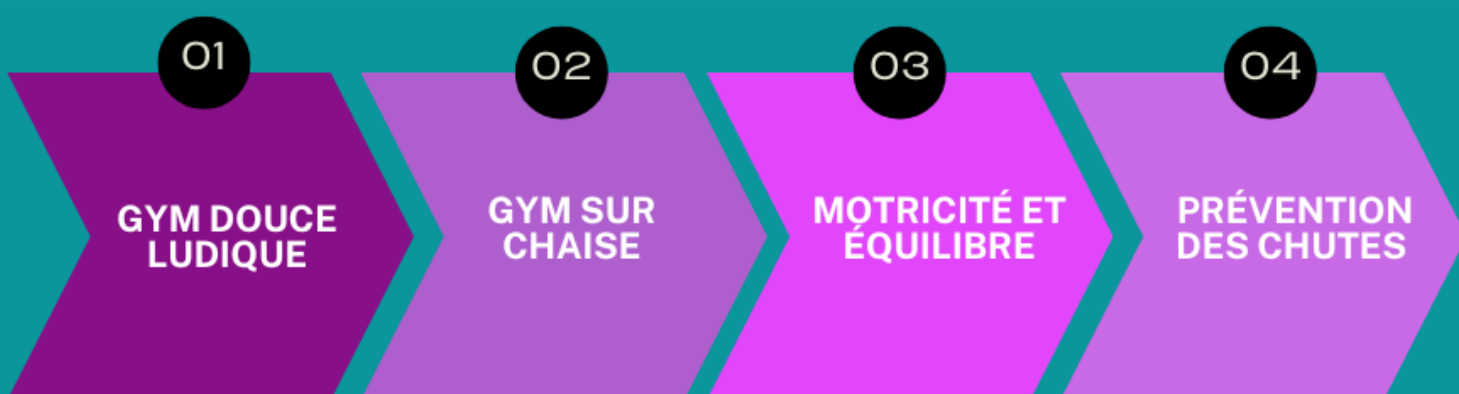
150 €

Soucieux de votre santé physique et mentale, le SPUC omnisports propose des activités physiques adaptées à toutes et à tous et aux personnes sédentaires, en perte d'autonomie et ou souffrant de pathologies chroniques

De Septembre à Juin, 34 semaines dans la saison

Le SPUC souhaite avoir un regard particulier afin de lutter contre la perte d'autonomie et l'isolement.

Pour se faire vous pourrez, à raison d'une séance par semaine, pratiquer de la gym « très douce » où tout au long de l'année nous aurons l'objectif de travailler la tonification musculaire, la mobilité, l'équilibre et la prévention des chutes.



<https://www.spuc-omnisports.com/>