

LA GYM SENIOR FLOYON

AP2A

Quelque soit l'âge, vos capacités physiques, vos pathologies et contraintes, les séances d'activités physiques adaptées sont faites pour vous.

Un programme d'entraînement corporel complet avec la mobilisation articulaire globale afin d'éviter l'apparition d'arthrose, travail d'équilibre, renforcement musculaire et souplesse pour regagner de l'amplitude et diminuer les raideurs musculaires.

Vous pouvez faire une séance d'essai et nous rejoindre tous les lundis, de 9h30 à 10h30 à la salles fêtes ou à la salle des Réseaux de Floyon (même pendant les vacances)

Vous pouvez contacter Fabien LOVELACE, l'enseignant APA au 06.76.40.96.09 ou centreap2a@gmail.com

Sportivement