

GYM SANTÉ

ATELIERS ÉQUILIBRE SENIORS

ACTIVITÉS PHYSIQUES ADAPTÉES (APA)
VENDÉE

✓ 1ère séance gratuite

LIEUX ET HORAIRES

Commequiers : Mardi 16h15 - 17h15

Landeveille : Lundi 14h - 15h

La Barre de Monts : Lundi 9h15 - 10h15

Le Fenouiller : Jeudi 10h15 - 11h15 et 11h15 - 12h15

Notre Dame de Riez : Mardi 10h15 - 11h15 et 11h15 - 12h15

Saint Gilles Croix de Vie : Mardi 14h45 - 15h45 et Jeudi 11h - 12h

Saint Hilaire de Riez : Mardi 9h - 10h, Jeudi 9h45 - 10h45, Vendredi 16h - 17h

St Révérend : Mercredi 9h - 10h

Équilibre
Coordination
Mémoire
Motricité

Bilan individuel
des capacités
-
Evaluations
physiques

Souplesse
Renforcement
musculaire
Endurance



Margaux Parpirolles
Coordinatrice et Enseignante en APA
07 78 34 62 22
mavie.vendee@gmail.com