

AMANCEY

## De la gym pour les seniors chaque vendredi

Chaque vendredi matin, de 10 h 30 à 11 h 30, un atelier gym-mémoire-équilibre, proposé par l'ADMR du plateau d'Amancey, réunit une quinzaine de seniors à la salle de la mairie d'Amancey avec une animatrice diplômée.

Durant une heure, pendant douze semaines, nos seniors ont à leur programme différents ateliers : souplesse, résistance, endurance, renforcement musculaire, mémorisation et construction d'enchaînements, jeux de mémoire, respiration et relaxation ou encore



Chaque atelier dure une heure. Photo ER

stimulation verbale.

mandée.

Pour l'ensemble de ces cours, une participation de 10 € est de-

Contact : 03.81.56.22.44.

*21 mars 2023*