



Effervescence

En collaboration avec la mairie, Akhilleus, propose un **programme gratuit sport-santé** pour les séniors et leurs aidants. Avec une activité de belle intensité mais adaptée aux problématiques liées à l'âge et pour lutter contre les effets dommageables du vieillissement, vous pouvez participer une fois par semaine à des séances d'ateliers posturaux permettant de découvrir les bases de la biomécanique (travail du mouvement et de la posture). Vous serez ainsi formé et vous pourrez les appliquer ensuite à d'autres activités de votre vie quotidienne.

Vous aimez rencontrer d'autres personnes et vous souhaitez pérenniser votre activité physique, venez vous inscrire à la mairie pour participer à ces ateliers qui se dérouleront tous les mercredis de 11H00 à 12H00 à la salle Pasteur.