



SÉNIOR RIME AVEC SPORT

Le Département de Loire Atlantique et le CLIC d'Erdre & Gesvres et du Pays de Blain proposent des séances d'activités physiques pour les Séniors.

Mis en ligne le 23 juillet 2019

Des séances adaptées aux capacités et au rythme de chacun.

Du sport un peu, de la convivialité toujours !

1h30 pour développer la coordination, la souplesse, la mémorisation, la force musculaire et les capacités cardio-respiratoires en toute simplicité !
Accueil, échauffement, 3 ateliers de 20 à 25 minutes chacun, puis étirements et échanges.

Lieux : Héric, Grandchamp des Fontaines, St Marc du desert
Renseignements et inscription : 02.28.02.25.45

“ Pour rappel, l'[association RESPIRE](#) sur la commune de Casson propose également des activités seniors qui se déroulent à l'espace Triskell, rue des Ardillaux :

pilates
stretching
mobilité senior
entretien articulaire
sophrologie

plus d'informations dans votre onglet "[Annuaire des Associations](#) 



 [RETOUR À LA LISTE](#)



Mairie d'Héric

12 rue de l'Océan
44810 HÉRIC

 02 40 57 96 10

 [CONTACTEZ-NOUS](#)

Horaires :

Lundi - Mercredi - Vendredi

9h-12h30 / 14h-17h30

Mardi et Jeudi

9h-12h30

Samedi

9h30-12h00