

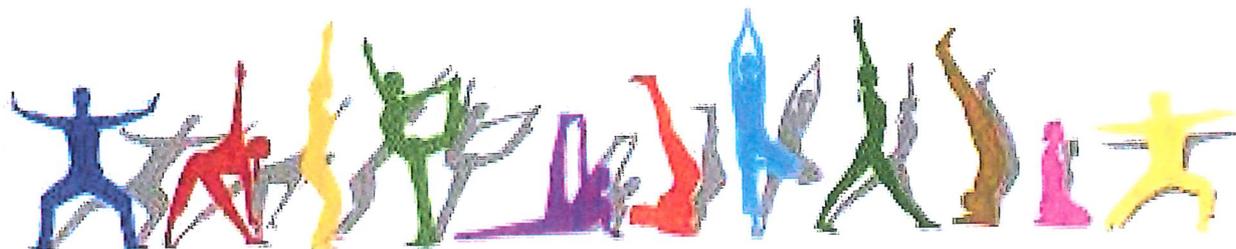


Avec le concours de :



**Propose à partir du 30 août 2021**  
**Pour les personnes de plus de 60 ans**

# GYM DOUCE



**2 groupes :**

**Les lundis de 10h15 à 11h15**

**Ou de 11h15 à 12h15**

**Salle Multi-activités – 146 Rue du Vieux Pont  
LAMURE/AZERGUES**



Gym douce

« La Gym Prévention santé est une activité ludique en cours collectif où l'on propose une alternance d'exercices assis et debout afin que les possibilités physiques de chaque participant soient respectées. Cette gym ne comporte pas d'exercices violents, trop difficiles ou trop rapides. Nous y travaillons le renforcement musculaire, le travail d'équilibre statique et dynamique, la souplesse articulaire, l'endurance générale d'intensité faible à modérée ainsi que la coordination et la mémoire. Le tout dans une ambiance conviviale, remplie d'échanges et de sourires ! »

**2 € par séance – accompagnement véhiculé possible**

**RENSEIGNEMENTS et INSCRIPTION**  
**au 04.74.02.04.50**



Union Nationale de l'Aide, des Soins et des  
Services aux Domiciles



Services aux personnes à domicile (NF 311)  
www.marque-nf.com  
ADHA – rue centrale – 69870 LAMURE/AZERGUES

*Propose à partir de septembre 2021*

# ATELIER RELAXATION



*Pour les personnes de plus de 60 ans*

**Les Mardis de 14 h 30 à 16 h 00**

**Salle Multi-activités – 146 Rue du Vieux Pont -LAMURE/AZERGUES**

**Ateliers animés par une psychomotricienne DE**

- Jeux de ballons et tissus
- Mimes
- Automassages
- Mobilisations des articulations
- Mouvements respiratoires et relaxants

*\*\*\*Tous les exercices sont réalisables assis*



**2 € / séance**

**Accompagnement véhiculé possible**

**INSCRIPTION au 04.74.02.04.50**



Avec le concours de :



Propose les vendredis de 14h à 16h  
Pour tous publics

RDV—146 Rue du Vieux Pont  
À LAMURE/AZERGUES

# Tricot-thé



1 € / séance

**RENSEIGNEMENTS et INSCRIPTION**

**au 04.74.02.04.50**



Union Nationale de l'Aide, des Soins et des  
Services aux Domiciles



Services aux personnes à domicile (NF 311)

[www.marque-nf.com](http://www.marque-nf.com)

ADHA – rue centrale – 69870 LAMURE/AZERGUES

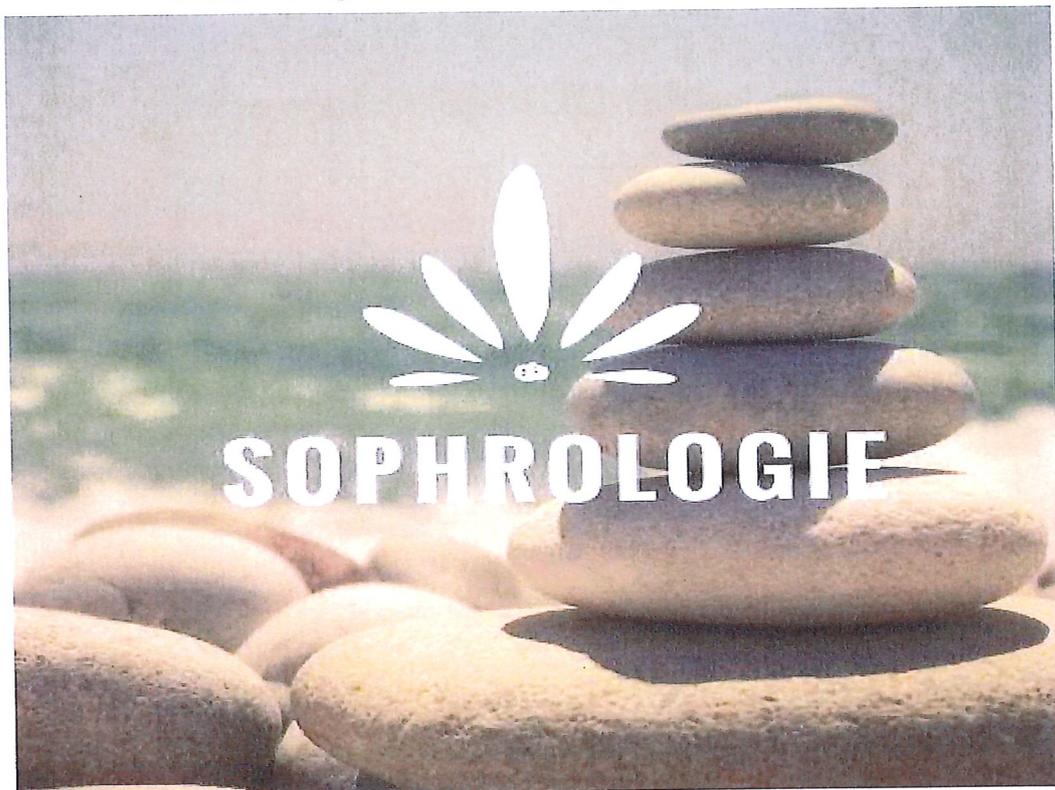


Avec le concours de :



**Propose à partir du 2 septembre 2021  
tous les jeudis de 15 h à 16 h des séances de  
sophrologie**

*Pour les personnes de plus de 60 ans*



**2 € / séance**

**Accompagnement véhiculé possible**

**RENSEIGNEMENTS et INSCRIPTION**

**au 04.74.02.04.50**

**Salle Multi-activités**

**146 Rue du Vieux Pont**

**LAMURE/AZERGUES**

