



ASSOCIATION, INTERCOMMUNALITÉ

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 de Casson

3 rue de la Mairie
44390 CASSON

☎ 02 40 77 62 46

📞 CONTACTEZ-NOUS

Horaires :

Lundi - Mercredi - vendredi

de 9h à 12h et de 14h à 17h

Mardi et Jeudi

de 9h à 12h

Les 1er et 3ème samedi du mois, hors juillet et août

de 9h à 12h