Ateliers « Ça Va la Forme » ?

Ce cycle de plusieurs ateliers permet de prendre conscience de sa capacité physique, souffle, équilibre, tonus musculaire, à l'aide de matériels adaptés pour une meilleure connaissance de soi-même.

Cycle de 5 ateliers consécutifs et complémentaires

De 14h00 à 16h00

Jeudi 09 mai – Bilan physique personnalisé
Jeudi 16 mai – Exercices physiques adaptés à chaque personne
Jeudi 23 mai- Exercices physiques adaptés à chaque personne
Jeudi 06 juin- Exercices physiques adaptés à chaque personne
Jeudi 13 juin- Initiation à la marche nordique « aux buttes Chaumont »

Ateliers gratuits - Inscription obligatoire

Ateliers à destination des séniors
Renseignements et Inscriptions auprès d’Hélène
Par téléphone au 01.53.19.87.00 ou par mail aptd@aptd.org
APATD – 12 rue Georges Thill – 75019 Paris – métro Ourcq