

ATELIERS MOBILITÉ

Soft Sport 

Améliorez votre confort
dans les gestes du quotidien

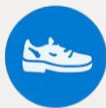
pour favoriser la poursuite
de votre vie active



Meilleur équilibre



**Dos et épaules
préservés**



**Marche plus
fluide**



*Apprenez une routine
simple, sûre et accessible
à reproduire **chez vous.***



La Ferté-Bernard



QUAND ?



8 séances
de septembre
à novembre



Vendredi
10h – 11h30



Dojo - Rue du collège
72400 La Ferté-Bernard

ATELIERS MOBILITÉ



Soft Sport

Mouvement réparateur

DES EXERCICES DOUX, SIMPLES, AGRÉABLES À PRATIQUER

Une approche progressive et bienveillante, adaptable à chacun, pour (re)bouger en confiance.

Des séances en petits groupes pour prendre soin de vous dans une ambiance, joyeuse et conviviale.



UNE ACTIVITÉ 100% COMPLÉMENTAIRE

Le Soft-Sport vient en complément d'autres activités physiques pour vous aider à conserver votre autonomie de mouvement et profiter pleinement de la vie.



TARIFS ET INSCRIPTIONS

Fertois 25€ - Non Fertois 37 €

Secretariat du service Enfance,
Jeunesse et Sports
Place du Général de Gaulle
72400 La Ferté-Bernard
02.43.93.29.53
jeunesse.sport@lafertebernard.fr

PLUS D'INFOS SUR LE SOFT SPORT

Flashez ce QR-code
avec votre téléphone

