

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.***

**Association Détente-Vitalité-Santé
La Ferté Bernard**





QUAND ?



8 séances
de septembre
à novembre



Lundi
18h30h – 20h00



Centre Soft Sport
44 impasse Vigne Brulée
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 €

Association
Détente-Vitalité Santé, 44
impasse de La Vigne Brulée
72400 La Ferté-Bernard
06 13 50 31 85
contact@soft-sport.fr

PLUS D'INFOS SUR LE SOFT SPORT

Flashez ce QR-code
avec votre téléphone

