

Retrouvez les informations du  
Centre Social et Culturel E.Bantigny sur



**CENTRE SOCIAL ET CULTUREL E.BANTIGNY**  
**59550 LANDRECIES**

# Activité Physique Adaptée



**Centre Social et Culturel E.Bantigny**

*Mr.DRUMONT Olivier*

*Responsable Service Petite Enfance – Enfance*

*Rue M.Lebland 59550 Landrecies*

*Tél 03 27 84 73 95*

*edouard-bantigny.centre-social@orange.fr*

**GYMNASTIQUE SENIOR 2020 - 2021**

*Reprise à partir*

**Du Mardi 08 Septembre**



Ne pas jeter sur la voie publique



Il s'agit d'ateliers d'activités physiques adaptées au rythme et capacités de chacun, animés par un professionnel éducateur sportif.

Cet atelier est ouvert aux personnes de 60 ans et plus.



### Nos objectifs :

- Echange et entraide
- Réduire les douleurs musculaires et articulaires
- Travail de l'équilibre
- Entretien musculaire et articulaire

**MARDI DE 9H30 A 10H45**

### BOUSIES :

A la salle des sports  
Rue D'ors

**Reprise Mardi 08 Septembre**

**MARDI DE 17H45 A 19H**

### LANDRECIES :

Centre Social et Culturel  
Rue M.Lebland

**Reprise Mardi 08 Septembre**

**LE JEUDI (2 SEANCES)**

**DE 9H30 A 10H30**

**OU DE 10H30 A 11H30**

### FONTAINE AU BOIS :

A la salle des fêtes

**Reprise Jeudi 10 Septembre**



### N'oubliez pas :

- De prévoir une petite bouteille d'eau...
- Une tenue adaptée

### Inscription :

- Adhérer au centre social et Culturel  
E.Bantigny
- **Un certificat médical**