

En partenariat avec le CCAS de Rouen, le groupe associatif Siel Bleu vous propose des séances de Gymnastique Douce.



Par un travail sur l'**ÉQUILIBRE**, un **RENFORCEMENT MUSCULAIRE DOUX** et un apprentissage des **BONNES ATTITUDES** à adopter au quotidien, **REPRENEZ CONFIANCE EN VOTRE CORPS** « faites de votre corps un allié »!

RENDEZ-VOUS, toutes les semaines :

- **LUNDI**, 10h45 à 11h45 → Résidence St Filleul
8 rue du framboisier à Rouen
- **MERCREDI**, 15h45 à 16h45 → Résidence Bonvoisin
2 rue des ursulines à Rouen
- **VENDREDI**, 9h à 10h → Résidence Trianon
rue de trianon à Rouen
- **VENDREDI**, 16h à 17h → Résidence Rose des Sables
rue maladrerie à Rouen

Séance d'essai
gratuite

Inscription : 2€ / séance
Adhésion : 15€
Certificat Médical

Pour tout renseignement, contacter Siel bleu : 06 69 44 27 49