

Vous avez plus de 60 ans, ou vous êtes en affections longue durée?

Vous pensez qu'il ne reste plus rien à faire pour votre corps?

Détrompez-vous, une activité physique adaptée et à basse intensité peut vous dénouer et procurer un mieux-être!

Exercez-vous à la salle des associations à Formerie les mardis du printemps 2026 de 14h15 à 15h15



Les mardis prévus sont :

EN MARS:

Mardi 10, mardi 17 , mardi 31

EN AVRIL:

Mardi 7 , mardi 14, mardi 28

EN MAI:

Mardi 5, Mardi 12, Mardi 19,
Mardi 26

EN JUIN : mardi 2, mardi 9,
mardi 23, mardi 30.

Coût: 30 euros pour les 14 séances

Renseignements et inscription auprès
de Marie-Laure au 07 67 14 90 30

contact@moovadapt.fr

Site web : <https://moovadapt.fr>