



Nouveau !
A partir du
4 janvier 2016

10 € / an
Gratuit pour
les adhérents



Gym Zen

L'activité Santé & Bien-être

Le Lundi de 10h00 à 11h30

Dojo - Quartier Chabrières - Corte

Renseignements et Inscriptions
Centre Social - Quartier Chabrières à Corte
Tel : 04.95.61.03.43 Mail: contact@cpic-centrecorse.fr
www.cpic-centrecorse.fr

Avec le soutien de



Direction Régionale de la Jeunesse,
des Sports et de la Coopération Sociale
de Corse



en quelques mots ...

Cette nouvelle activité, proposée dans le cadre de l'Espace Loisirs du Centre Social du CPIE Centre Corse - A Rinascita, a pour but
de proposer une activité physique adaptée aux personnes qui ont besoin d'une attention particulière liée à leur santé.



Animés par une éducatrice sportive expérimentée et élaborés avec l'aide d'une kinésithérapeute, ces séances hebdomadaires ont pour objectifs principaux :

- ☞ Le maintien de l'autonomie et des capacités physiques*
- ☞ La convivialité, les rencontres, les échanges, le lien social*
- ☞ L'adaptation aux rythmes et besoins de chacun*
- ☞ La lutte contre les effets du vieillissement*
- ☞ Le plaisir de retrouver un regard positif sur soi et son corps*

En intérieur ou en extérieur, que vous soyez sportif ou non, ces ateliers sont une parenthèse, une bulle de détente,

un moment Santé & Bien-être ...