

ouverture d'un 2nd atelier

atelier

Bien vieillir

pour les seniors ermontois
dès 60 ans

- renforcement musculaire
- assouplissement
- conseils nutritionnels
- thèmes variés de discussions

Inscriptions à compter du
12 septembre 2011 auprès du CCAS
15 places maximum

Tous les jours
de **9 h à 12 h** et de **14 h à 17 h**
sauf le jeudi après-midi
et le vendredi à 16 h 30.

Centre communal d'action sociale
Mairie bâtiment A - 100 rue Louis-Savoie - BP 40083
95123 Ermont Cedex - **01 30 72 38 50** - ccas@ville-ermont.fr

VILLE d'ERMONT

Centre Communal d'Action Sociale



ouverture d'un 2nd atelier

atelier

Bien vieillir

pour les **seniors ermontois**
dès **60 ans**

Vous souhaitez **améliorer l'équilibre** et la **force de vos jambes**, **prévenir l'ostéoporose** et **favoriser** le maintien d'une **pratique régulière d'activités physiques** ou encore **assimiler les règles de base** d'une bonne **alimentation** et de **l'hydratation**.

Des **exercices d'intégration de l'équilibre** vous sont proposés par un **animateur de la Fédération Française EPMM** autour **d'évaluations** ou de **discussions**.

Séances tous les jeudis,
hors vacances scolaires,
du 29 septembre 2011
au **28 juin 2012**

de **14 h à 15 h 30**
ou de **15 h 30 à 17 h**
à la **Maison des associations**
en **salle 1**

2, rue Hoche - 95120 Ermont

Tarif : 45 € l'année

