

COURS DE MOUVEMENT SENIORS ET CAFE CONVIVIAL



AU GRAND-SACONNEX

**Pour le plaisir de bouger ensemble et
rester en forme dans le respect de l'âge**

Exercices variés et accompagnement personnalisé, jeux, danses, pour conserver votre **équilibre**, entretenir votre **souplesse articulaire**, redonner de la **tonicité** à vos **muscles**, travailler votre **coordination**, stimuler votre **mémoire** et entretenir le **lien social** autour d'un **café**

Ambiance bienveillante et ludique, rejoignez-nous !



Association Reconnecter

&



Massothérapie-Réflexologie

**MERCREDI
8H30 - 9H30**

**SALLE RYTHMIQUE
ECOLE DE LA TOUR**

**REPRISE DES COURS
9 JANVIER 2019**

**CHF 480/année
CHF 160/trimestre**

+ CHF 20 cotisation annuelle

COURS D'ESSAI GRATUIT

INSCRIPTIONS

WWW.VITALAM.CH

076 693 45 18