



**POUR Bien Vieillir**



Ensemble, les caisses de retraite s'engagent



## ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE

*Gym douce*

### A PARTIR DU JEUDI 3 AVRIL > A 10H15

Gymnase Colette Besson  
Rue des long champs  
27520 Boisse-le-Châtel

L'ASEPT Normandie organise un atelier GRATUIT de 12 séances collectives, animé par un professionnel du sport santé et dédié aux seniors retraités dès 55 ans, n'ayant jamais participé à un atelier de gym douce proposé par l'association :

- 15 participants maximum
- Une bouteille d'eau
- Une serviette épaisse
- Des basket propres

Un moment convivial pour

Prendre soin de soi

Entretenir sa forme

Travailler son équilibre

Renseignements au 02 32 98 72 00 ou [contact@aseptnormandie.fr](mailto:contact@aseptnormandie.fr)  
[www.asept-normandie.fr](http://www.asept-normandie.fr) - [www.pourbienvieillir.fr](http://www.pourbienvieillir.fr)

Avec le soutien de nos partenaires



GénRActions

Avec le concours financier de la CNSA dans le cadre des conférences des financeurs de la perte d'autonomie des personnes âgées du Calvados, de l'Eure, de la Manche, de l'Orne et de la Seine-Maritime

Ne pas jeter sur la voie publique