

Proposer de la Gym Sénior dans votre club...

POURQUOI PAS?

Public: + de 50 ans, mixte

Objectifs: SANTE, BIEN-ETRE, AUTONOMIE

FORMATION

- Formation fédérale (FFG)
- Formation sport santé labellisée DRJSCS (CDOS-CROSIF)

MATERIEL

- nattes ou petits tapis
- petit matériel (elastibands, lests...)

AVANTAGES

- Diversification des publics
- Horaires différents des autres activités du club
- Aide CNDS et du CDGym 93
- Devenir club certifié Prescri'forme

Ex: Gym Sénior

NOISY LE SEC:

mardi 9h15 à 10h



Ex: Gym Sénior

SEVRAN:

lundi 12h30 à 13h15

Plus d'infos

Tel: 06 82 99 44 06 - cd93.ffgym@gmail.com - cd93.ffgym.fr