

Description de l'activité :

Le FITNESS SPORT SANTE est la pratique adaptée aux personnes atteintes d'une maladie chronique ou souffrant de surpoids.

Cette activité consiste au travail de l'équilibre, de la mobilité, de la coordination, du renforcement musculaire sans charge et à l'assouplissement.

Reprise de l'activité :

Jeudi 11 septembre 2025

Horaire et lieu :

Jeudi 16h00 à 17h00 / Dojo Gymnase Grellet / **Doux**