



# C. L. I. C. du Clunisois

## A. C. G. C.

27 AOÛT 2019

Objet : invitation aux séances d'activités physiques adaptées

A Cluny, le 07/08/2019

Madame, Monsieur,

Dans le cadre de ses actions collectives, le CLIC du Clunisois vous propose des séances d'activités physiques adaptées animées par une enseignante APAS.

Les objectifs sont le renforcement musculaire, l'équilibre, la coordination et la souplesse. Un parcours d'équilibre, de la danse sur chaise, un renforcement musculaire avec un élastique, poids et ballon et bien d'autres choses pourront vous être proposés. Il s'agit de **séances adaptées à vos besoins, vos attentes et surtout vos capacités physiques.**

Dans la salle du foyer (en face de la maison de retraite) à St Gengoux le National, **8 séances gratuites d'une heure** auront lieu aux dates suivantes :

- |                                |                                |
|--------------------------------|--------------------------------|
| - Mercredi 30 octobre (matin)  | - Mercredi 27 novembre (matin) |
| - Mercredi 6 novembre (matin)  | - Mercredi 4 décembre (matin)  |
| - Mercredi 13 novembre (matin) | - Mercredi 11 décembre (matin) |
| - Mercredi 20 novembre (matin) | - Mercredi 18 décembre (matin) |

Pour participer, il vous suffit de vous **inscrire au 03 85 59 30 60** ou par courriel à [coord.geronto.cluny@orange.fr](mailto:coord.geronto.cluny@orange.fr) ou par courrier l'adresse figurant au bas de cette page.

Comptant sur votre participation, nous vous prions d'agréer, Madame, Monsieur, l'expression de nos salutations distinguées.

L'équipe du CLIC