



FÉDÉRATION
FRANÇAISE

**SPORT
VITALITÉ**

**GYM VOLONTAIRE ET MARCHÉ
DE BLÈRE - A037255**



GYMNASTIQUE ADAPTÉE

UNE ARME CONTRE MA MALADIE
UN NOUVEL ÉLAN POUR MON CORPS

Douleurs chroniques : arthrose,
ostéoporose, fibromyalgie, ou dès l'annonce
d'un diagnostic ALD

(cancer, SEP, maladies cardiovasculaires...)

Séance en extérieur : Vendredi 10h30 à 11h30

Séance en intérieur :

Espace Lorillard centre-ville de Bléré

Une séance d'une heure à choisir parmi :

- Lundi de 10h45 à 11h45
- Mardi de 9h15 à 10h15

DÉBUT DES SÉANCES :
LUNDI 7 SEPTEMBRE 2026

PENDANT
ET
APRÈS LES TRAITEMENTS

- MOBILITÉ ARTICULAIRE
- ÉQUILIBRE
- BIEN – ÊTRE
- TONUS
- CONVIVIALITÉ
- MÉMOIRE
- GESTION DU STRESS



Animatrices diplômées.

**Leurs formations : généraliste,
sport santé, sport sur ordonnance.**

PRÉVENTION SANTÉ

Équilibre, Prévention des chutes
Corps et Mémoire



Jeudi de 9h30 à 10h30

Espace Lorillard centre-ville de Bléré

DÉBUT DES SÉANCES :
JEUDI 10 SEPTEMBRE 2026



Renseignements : 06 13 34 38 15
gymvo.blere.37@gmail.com

