

GYM ADAPTÉE

Prenez soin de vous par le sport-santé

Cardio doux
Renforcement musculaire
Equilibre et coordination
Relaxation

**Les mardis matin :
10h45 -11h45**

**Ateliers du Champ Girault
10, rue Fleming 37000 Tours**

**Tout public
et personnes en ALD**

En petit groupe : 8 participants



Un bilan est réalisé en début de cycle
Un suivi individualisé est fait tout au long de
l'année

TARIFS :

Au cours : 13€
Au mois : 44 €
Au Trimestre : 132 €

Cours d'essai : 5€

Adhésion annuelle obligatoire à l'association
"Les Ateliers du Champ Girault" : 23 €

Les séances peuvent s'inscrire dans le dispositif
"Sport sur ordonnance" et être prises en charge
par certaines mutuelles.

