

AVIS AUX PERSONNES EN ÂGE D'AVS

LA COMMUNE ORGANISE DES COURS D'ACTIVITES PHYSIQUES DE REMISE EN FORME

Les cours auront lieu les mercredis de 11h00 à 12h00 à
l'école des Boudines, rue des Boudines 10,

du 15 septembre 2010 au 20 octobre 2010 (première session)
et
du 3 novembre 2010 au 22 décembre 2010 (seconde session)



« Gym Aînés »



Principe des cours " Gym Aînés

Les exercices sont issus des mouvements naturels rencontrés dans la vie courante. Ils tiennent compte des 5 capacités physiques principales à dynamiser: la force, la souplesse, la coordination, l'endurance, la mobilité globale. Ils sont exécutés avec plus ou moins d'intensité.

Pour tout renseignement complémentaire, veuillez téléphoner à la mairie de Meyrin, service des Aînés, téléphone no 022 782 82 82.

☞-----

Coupon d'inscription

Je m'inscris pour la :

session 1 : du 15 septembre au 20 octobre 2010 et m'engage à payer **CHF 30.-**

session 2 : du 3 novembre au 22 décembre 2010 et m'engage à payer **CHF 30.-**

Nom: Prénom:

Adresse: Téléphone:

A retourner **dès réception de la présente** à la mairie de Meyrin, service des Aînés, case postale 367, 1217 Meyrin 1 ou par e-mail, aines@meyrin.ch.