



AU 37BIS
By le CRIAS



EQUI-MOUV'

TOUS LES JEUDIS

De 09h45 à 10h45



DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE POUR GARDER LA FORME !

EQUI-MOUV' est un programme d'activité physique pour une mise en mouvement centrée sur la question de l'équilibre et la prévention des chutes. Animées par Lyonel Bellot de l'association *de Corps et d'Esprit*, les séances s'appuient sur une approche pratique et des exercices adaptés aux besoins des pratiquants et sur les conseils de professionnels de santé.

Au 37Bis

37Bis Rue Paul Chenavard
69001, Lyon
au37bis@crias.fr
06 32 84 31 95

Tarif personne adhérente



90 € les 12 séances

Tarif personne non-adhérente



105 € les 12 séances