

Bien-Être & Sport 68



Bien Être et Sport 68 est une association sportive qui contribue à votre bien-être, à travers diverses activités sportives intérieurs et extérieurs, tel que le Pilâtes, la Gym Plaisirs Seniors, le Cardio-Boxing, le HIIT-CARDIO, le CAF, l'escalade et des ateliers cuisines.



Dans votre commune nous proposons tous les mardis matin au foyer Alex l'activité Gym Plaisirs Seniors qui a pour but de maintenir l'autonomie de nos aînés.

Avec différents exercices debout puis assis sur une chaise, en travaillant différentes parties du corps, l'équilibre, la mémoire et la coordination.

L'activité Gym Plaisirs Seniors est proposée à tous celles et ceux qui souhaitent découvrir une autre manière de faire du sport tout en s'amusant.

A très bientôt.

Bien-être et Sport 68

25 rue Joseph Depierre

68700 Cernay

Email : bienetretsport68@gmail.com