**L’Association EPKP 64** en partenariat avec la municipalité proposera sur la commune de

**NOUVEAU sur URDES**

**Urdès** des séances de

**GYMNASTIQUE « Bien vieillir »**

**Vous souhaitez entretenir et améliorer vos capacités physiques !**

****

**En pratiquant une activité physique régulière et adaptée vous :**

* Préservez votre autonomie
* Développez votre force musculaire
* Maintenez votre souplesse
* Développez vos capacités cardio-vasculaires
* Diminuez les risques de chutes
* Entretenez votre mémoire
* Créez du lien social
* Luttez contre la sédentarité

**Vous êtes intéressé ?**

Notre animatrice vous accompagnera lors de séances collectives hebdomadaires, **les mardis matin à compter du 10 Septembre de 9h à 10h,** salle des fêtes de Urdès.

Quel que soit votre niveau, pour que vous puissiez progresser le tout dans une ambiance conviviale au plus près de chez vous !