



JCB
SPORT POUR TOUS



CONTACT :
Valérie Vitry
06 81 92 40 97

POURQUOI ?

- Entretien de la masse musculaire
- Diminution des symptômes dépressifs et de l'anxiété
- Amélioration de la santé (fonction cardiaque, pression artérielle...)
- Favoriser la mobilité
- Améliorer souplesse et amplitude articulaire
- Préserver l'équilibre...et bien d'autres bienfaits !

POUR QUI ?

- Adultes sédentaires
- Adultes en surcharge pondérale
- Adultes souffrant de maux de dos
- Adultes souffrant de problèmes articulaires



OÙ ET QUAND ?

Le samedi de 12h20 à 13h05
et le lundi de 17h à 18h00

Au Gymnase Charcot, Métro Bibliothèque François Mitterrand
80 rue du Chevaleret, Paris 13e