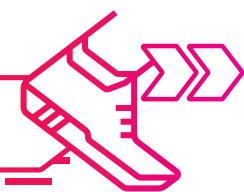




RENCONTRE SANTÉ

ACTIVITÉ PHYSIQUE



➤ MON DOS, MA SANTÉ !

**Tous les lundis
du 28 sept. au
30 nov. 2026**

➤ **DE 10H30 À 12H**

➤ **BOULOGNE-SUR-GESSE**
Lieu précis communiqué
lors de l'inscription



AU PROGRAMME :

Participez à un **cycle de 10 ateliers** pour
bénéficier de conseils adaptés :

- Anatomie du dos
- Préserver son dos
- Respiration
- Étirements
- Équilibre
- Travail des abdominaux et gainage
- Force musculaire
- Séance complète de gym douce

**INSCRIPTION
GRATUITE**

05 31 48 11 55

(du lundi au vendredi de 9h à 19h)

Partenaires

Action menée
avec le soutien de la



occitanie.mutualite.fr