Initiation Sport Senior

Explorez votre potentiel

Marche nordique
Yoga
Marche marine
Aïki Taïso

Vous souhaitez reprendre une **activité physique?**

Vous avez 60 ans ou plus, la ville de Brest le C.L.I.C et ses partenaires vous proposent une initiation à quatre activités de bien être en intérieur et en pleine nature. Dans une ambiance détendue et conviviale vous pouvez pratiquer, de mai à juin, le yoga, la marche nordique, la marche aquatique et l'Aïki-Taïso.

Toutes les séances seront animées par des **professionnels diplômés**, le cadre de pratique sera sécurisé et adapté.

Marche Marine

10h-11h30
Samedi 3 Juin
Samedi 10 Juin

Marche Nordique

10h-11h30
Samedi 20 Mai
Samedi 27 Mai

Plage du Moulin-blanc

Yoga

10h-11h30
Mercredi 31 Mai
Mercredi 7 Juin
Mercredi 14 Juin

Aïki-Taïso

10h-11h30
Mardi 9 Mai
Mardi 16 Mai
Mardi 23 Mai

Centre tsurugi
3 rue Kermaria
Brest Lambezellec

Participation de 15 euros pour l'ensemble des séances.

Inscription et renseignements:
initiationsportseniorbrest@gmail.com
06.03.92.79.30

Certificat de non contre indication à la pratique sportive obligatoire.

Aqua Life

PLM CB

MISOGI

VILLE DE Brest