

RESTEZ EN FORME !



Ouverte à tous GYM DOUCE

Pour qui ?

Adultes de tous niveaux **dès 55 ans**

Quand ?

Chaque mardi (*cours complet, suivre disponibilité sur viva55.ch/activites-regulieres*) et... **Nouveau !...**


chaque jeudi de 9h30-10h30 du 1^{er} octobre 2026 au 25 mars 2027 (sauf vacances scolaires)

Où ?

Au Grenier du RAISIN
Rue de Lausanne 5, 1030 Bussigny
(entrer par la porte latérale du RAISIN, puis monter 2 étages)

Prix ?

Prix par séance, à payer sur place :
Fr. 5.- pour les membres Viva55+
Fr. 7.- pour les non-membres



**Maintenant
2 sessions
par semaine**

Maintien de l'équilibre, renforcement musculaire, souplesse, coordination et occasionnellement yoga sur chaise. Cours donné par Anne-Christine, monitrice pour adultes avec licence ESA.

Prendre avec vous un tapis de sol en mousse et un training.

Inscrivez-vous aujourd'hui par mail à : info@viva55.ch ou par tél. au : **079 199 11 78** (13h-18h svp)

www.viva55.ch