

SAINT/MALO

Office Malouin des Personnes à la Retraite

Présidente : Madame Monique BLANDIN

Responsable : Madame Catherine PAISNEL

Adresse de l'association : 24, Rue Ernest Renan
35400 SAINT- MALO

N° de téléphone : 02 - 99 - 56 - 23 - 25

Dans l'eau, votre corps est moins lourd, les mouvements se font en apesanteur, les articulations travaillent en douceur, vos muscles se détendent et s'étirent plus facilement.

De plus, l'eau exerce un massage bienfaisant sur le corps.

L' **AQUAFORME** est praticable par les non-nageurs :

- * Pour lutter contre les effets néfastes de la sédentarité et améliorer le développement global de la personne.
- * Pour les contacts sociaux et l'intégration à un groupe en multipliant les échanges,
- * Pour retrouver le plaisir de bouger et de s'amuser spontanément.

Pratiquez la gymnastique aquatique : mardi et jeudi de 16h05 à 16h55

**Heures de permanences : - les mardis - jeudis
et vendredis de 14h00 à 16h00.**