



L'AG 11 vous accompagne  
pour bien vieillir dans le 11<sup>ème</sup>

## Les Ateliers

### Gymnastique Douce



*Tous les jeudis de 10 h à 11 h (cours sur chaise)*  
*Tous les vendredis de 10 h à 11 h (cours debout et au sol)*

Cet atelier vous invite à prendre le temps de bien réaliser les mouvements, au sol, debout ou assis. Les postures variées, à la portée de tous, permettent de renforcer vos muscles, d'améliorer votre équilibre et votre souplesse. .

*Robin Ladier, psychomotricien anime cet atelier.*

**Un groupe de 6 à 10 personnes**

**Le lieu : Club Beauharnais : 10, cité Beauharnais • 75011 paris**  
*(métro : Rue des Boulets)*

**Tarifs des ateliers : 70 € par trimestre pour 1 cours par semaine**

Le règlement se fera en une fois, avec 4 chèques à remettre lors des inscriptions :

**le samedi 14 septembre de 10 h à 12 h au : 9 bis, rue Gerbier • 75011 Paris**

- 1 chèque de 22 € pour la cotisation annuelle à l'AG 11
- 3 chèques de 70 € chacun

*Lors de votre inscription, vous devez impérativement fournir un certificat médical précisant votre aptitude à pratiquer les exercices des ateliers auxquels vous souhaitez participer.*

***Merci de remplir le bulletin d'inscription au verso***

Les Ateliers de l'AG11 bénéficient du soutien :



**Association de Gérontologie du 11<sup>ème</sup> arrondissement de Paris**

9, rue Gerbier • 75011 Paris • Téléphone 01 43 48 02 20 • Fax : 01 43 48 48 25  
Mail : [direction@associationgerontologi11.fr](mailto:direction@associationgerontologi11.fr) • Site Internet : <http://ag11.fr>



L'AG 11 vous accompagne  
pour bien vieillir dans le 11<sup>ème</sup>

# Les Ateliers

Gymnastique  
Douce

Bulletin d'inscription 2024 / 2025

Reprise des cours le jeudi 19 septembre 2024 et le vendredi 20 septembre 2024

Nom / Prénom .....

Adresse .....

.....

Téléphone .....

Mail .....

Date de naissance .....

Personne à prévenir en cas d'urgence .....

Téléphone de la personne à prévenir .....

Jour et heure de l'atelier auquel vous vous inscrivez :

- Jeudi de 10 h à 11 h (cours sur chaise)  
 Vendredi de 10 h à 11 h (cours debout et au sol)

***Vous devez venir avec votre tapis personnel***

**Club Beauharnais :**

10, cité Beauharnais • 75011 Paris  
(métro : Rue des Boulets)

Les Ateliers de l'AG11 bénéficient du soutien :



**Association de Gérontologie du 11<sup>ème</sup> arrondissement de Paris**  
9, rue Gerbier • 75011 Paris • Téléphone 01 43 48 02 20 • Fax : 01 43 48 48 25  
Mail : [direction@associationgerontologie11.fr](mailto:direction@associationgerontologie11.fr) • Site Internet : <http://ag11.fr>