



Cycle d'ateliers

Activités physiques adaptées

Marche Nordique

Jeudi 05 Octobre 2017 à 15h30
Parking de l'Espace GRÜN
Rue RISLER à CERNAY

Améliorer votre bien-être en pratiquant une activité physique pour vous donner envie de poursuivre



Ensemble, les caisses de retraite s'engagent



Activités physiques adaptées

«Bougez, c'est bon pour la santé !»

Venez participer à un atelier de **5 séances d'activités physiques variées, adaptées à votre âge et à votre santé, dans une ambiance conviviale** au sein d'un groupe d'une quinzaine de participants, avec un animateur formé, dynamique et attentif.

Pensez à vous équiper d'une tenue adaptée à la pratique d'une activité physique. Pour les activités en extérieur, munissez-vous de la carte d'identité et d'un sac à dos. Prévoir une petite bouteille et un certificat médical.



Informations pratiques

Calendrier des séances :

- Séance 1 :** Jeudi 05 octobre 2017 de 15h30 à 17h
- Séance 2 :** Jeudi 12 octobre 2017 de 15h30 à 17h
- Séance 3 :** Jeudi 19 octobre 2017 de 15h30 à 17h
- Séance 4 :** Jeudi 26 octobre 2017 de 15h30 à 17h
- Séance 5 :** Jeudi 02 novembre 2017 de 15h30 à 17h

Lieu : Parking de l'Espace GRÜN
Rue RISLER à CERNAY

Participation pour l'ensemble du cycle :

Atelier gratuit sur inscription auprès de l'association **Atout Age Alsace**

Contact et renseignements :

Secrétariat : 03 89 20 79 43 - Mail : atoutagealsace@gmail.com

EN PARTENARIAT AVEC :



ET AVEC LE SOUTIEN DE :





Cycle d'ateliers

Activités physiques adaptées

Marche Nordique

Jeudi 05 Octobre 2017 à 15h30
Parking de l'Espace GRÜN
Rue RISLER à CERNAY

Améliorer votre bien-être en pratiquant une activité physique pour vous donner envie de poursuivre



Ensemble, les caisses de retraite s'engagent



Activités physiques adaptées

«Bougez, c'est bon pour la santé !»

Venez participer à un atelier de **5 séances d'activités physiques variées, adaptées à votre âge et à votre santé, dans une ambiance conviviale** au sein d'un groupe d'une quinzaine de participants, avec un animateur formé, dynamique et attentif.

Pensez à vous équiper d'une tenue adaptée à la pratique d'une activité physique. Pour les activités en extérieur, munissez-vous de la carte d'identité et d'un sac à dos. Prévoir une petite bouteille et un certificat médical.



Informations pratiques

Calendrier des séances :

- Séance 1 :** Jeudi 05 octobre 2017 de 15h30 à 17h
- Séance 2 :** Jeudi 12 octobre 2017 de 15h30 à 17h
- Séance 3 :** Jeudi 19 octobre 2017 de 15h30 à 17h
- Séance 4 :** Jeudi 26 octobre 2017 de 15h30 à 17h
- Séance 5 :** Jeudi 02 novembre 2017 de 15h30 à 17h

Lieu : Parking de l'Espace GRÜN
Rue RISLER à CERNAY

Participation pour l'ensemble du cycle :

Atelier gratuit sur inscription auprès de l'association **Atout Age Alsace**

Contact et renseignements :

Secrétariat : 03 89 20 79 43 - Mail : atoutagealsace@gmail.com

EN PARTENARIAT AVEC :



ET AVEC LE SOUTIEN DE :

