



Cycle d'ateliers

Activités physiques adaptées

Séance théorique

Mardi 03 avril 2018 à 14h00
Espace de Vie Sociale-Dorfhisla
1 rue de Cernay à BERRWILLER

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



Ensemble, les caisses de retraite s'engagent



SÉCURITÉ SOCIALE
INDÉPENDANTS



santé
famille
retraite
services
L'essentiel & plus encore

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 pratique à l'extérieur
(départ devant la salle)

- Séance 2 : Mardi 10 avril 2018 de 14h00 à 16h00
- Séance 3 : Mardi 17 avril 2018 de 14h00 à 16h00
- Séance 4 : Mardi 24 avril 2018 de 14h00 à 16h00
- Séance 4 : Mardi 15 mai 2018 de 14h00 à 16h00

Lieu : Espace de Vie Sociale-Dorfhisla
1 rue de Cernay à BERRWILLER

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 :

