



Activités physiques adaptées

Mercredi 11 avril 2018 à 9h00
Maison de Services au Public
Salle Multi-Fonctions
14, rue Vincent d'Indy à SARRE-UNION

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



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 :** Mercredi 11 avril 2018 de 9h à 10h30
- Séance 2 :** Mercredi 18 avril 2018 de 9h à 10h30
- Séance 3 :** Mercredi 02 mai 2018 de 9h à 10h30
- Séance 4 :** Mercredi 09 mai 2018 de 9h à 10h30
- Séance 5 :** Mercredi 16 mai 2018 de 9h à 10h30

Lieu : Maison de Services au Public - Salle Multi-Fonctions

14, rue Vincent d'Indy à SARRE-UNION

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 :

