



Cycle de 5 ateliers

Activités physiques adaptées

Marche Nordique
Lundi 09 avril 2018 à 09h00
Espace Bel Âge
14 rue Berthe Molly à COLMAR

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

Séance 1 : Lundi 09 avril 2018 de 09h00 à 11h30

Lieu : Espace Bel Âge 14 rue Berthe Molly à Colmar

Calendrier des séances :

Séance 2 : Lundi 16 avril 2018 de 09h30 à 11h30

Séance 3 : Lundi 23 avril 2018 de 09h30 à 11h30

Séance 4 : Lundi 14 mai 2018 de 09h30 à 11h30

Séance 5 : Lundi 28 mai 2018 de 09h30 à 11h30

Lieu : Parking Parcours Vita Chemin du Neuland à Colmar

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 :

