



Activités physiques adaptées

1^{ère} séance :

Mercredi 14 novembre 2018

de 14h15 à 15h45

Maison des Doves

Rue du Château à NIEDERNAI

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 1 : Mercredi 14 novembre 2018 de 14h15 à 15h45
- Séance 2 : Mercredi 21 novembre 2018 de 14h15 à 15h45
- Séance 3 : Mercredi 28 novembre 2018 de 14h15 à 15h45
- Séance 4 : Mercredi 5 décembre 2018 de 14h15 à 15h45
- Séance 5 : Mercredi 12 décembre 2018 de 14h15 à 15h45

Lieu : Maison des DOUVES Rue du Château à NIEDERNAI

Participation pour l'ensemble du cycle :

Atelier gratuit sur inscription auprès de la Mairie de Niedernai

Contact et renseignements :

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

EN PARTENARIAT AVEC :



ET AVEC LE SOUTIEN DE :

