



BOUGEZ POUR RESTER ACTIF

1 Cycle de 5 séances de 1h à 1h30

GRATUIT - OUVERT À TOUS
À PARTIR DE 55 ANS

Pratiquez une activité physique pour entretenir votre forme

Les vendredis du 20 septembre au 18 octobre 2024
De 09H00 à 10H30

Au Foyer Alex – 1c Grand' Rue
68700 ASPACH-MICHELBACH

La délivrance d'un certificat médical est obligatoire afin de pouvoir participer



Pour rester en forme longtemps, il est important de bien manger, mais également de bien bouger. Pratiquer une **activité physique préserve l'autonomie et la santé quand on avance en âge.**
Comment prendre soin de vous ? Participez à nos ateliers et découvrez des activités variées à votre rythme pour **retrouver bien-être et l'envie de reprendre ou poursuivre une activité physique.**

THÉMATIQUES ABORDÉES :

- **Séance 1** : Renforcement musculaire général.
- **Séance 2** : Marche Nordique en extérieur.
- **Séance 3** : Parcours de motricité travaillant la coordination, l'équilibre, la mémoire.
- **Séance 4** : Marche Nordique en extérieur.
- **Séance 5** : Renforcement musculaire général.

Calendrier des séances :

- Séance 1** : Vendredi 20 septembre 2024 de 09H00 à 10H30
- Séance 2** : Vendredi 27 septembre 2024 de 09H00 à 10H30
- Séance 3** : Vendredi 04 octobre 2024 de 09H00 à 10H30
- Séance 4** : Vendredi 11 octobre 2024 de 09H00 à 10H30
- Séance 5** : Vendredi 18 octobre 2024 de 09H00 à 10H30

Atelier gratuit sur inscription - Participation à l'ensemble du cycle requise.

Renseignements et inscriptions :

sur notre site internet www.atoutagealsace.fr ou par téléphone au 03 89 20 79 43

POUR ALLER PLUS LOIN

Ne ratez pas nos actualités, inscrivez-vous à notre newsletter !
Rendez-vous sur www.atoutagealsace.fr.

NOS PARTENAIRES





BOUGEZ POUR RESTER ACTIF

1 Cycle de 5 séances de 1h à 1h30

GRATUIT - OUVERT À TOUS
À PARTIR DE 55 ANS

Pratiquez une activité physique pour entretenir votre forme

Les vendredis du 20 septembre au 18 octobre 2024
De 09H00 à 10H30

Au Foyer Alex – 1c Grand' Rue
68700 ASPACH-MICHELBACH

La délivrance d'un certificat médical est obligatoire afin de pouvoir participer



Pour rester en forme longtemps, il est important de bien manger, mais également de bien bouger. Pratiquer une **activité physique** préserve l'autonomie et la **santé quand on avance en âge**. Comment prendre soin de vous ? Participez à nos ateliers et découvrez des activités variées à votre rythme pour **retrouver bien-être** et **l'envie de reprendre ou poursuivre une activité physique**.

THÉMATIQUES ABORDÉES :

- **Séance 1** : Renforcement musculaire général.
- **Séance 2** : Marche Nordique en extérieur.
- **Séance 3** : Parcours de motricité travaillant la coordination, l'équilibre, la mémoire.
- **Séance 4** : Marche Nordique en extérieur.
- **Séance 5** : Renforcement musculaire général.

Calendrier des séances :

- Séance 1** : Vendredi 20 septembre 2024 de 09H00 à 10H30
- Séance 2** : Vendredi 27 septembre 2024 de 09H00 à 10H30
- Séance 3** : Vendredi 04 octobre 2024 de 09H00 à 10H30
- Séance 4** : Vendredi 11 octobre 2024 de 09H00 à 10H30
- Séance 5** : Vendredi 18 octobre 2024 de 09H00 à 10H30

Atelier gratuit sur inscription - Participation à l'ensemble du cycle requise.

Renseignements et inscriptions :

sur notre site internet www.atoutagealsace.fr ou par téléphone au **03 89 20 79 43**

POUR ALLER PLUS LOIN

Ne ratez pas nos actualités, inscrivez-vous à notre newsletter !
Rendez-vous sur www.atoutagealsace.fr.

NOS PARTENAIRES

