



RENCONTRE SANTÉ

MAINTIEN DE L'AUTONOMIE



> PAS D'ÂGE POUR LE SPORT

18 sept. 2025
> 22 jan. 2026



DE 14H À 16H - 18/09, 09/10, 06, 20/11, 11, 18/12, 08, 15 & 22/01
DE 15H À 16H - 02/10, 13, 27/11



BAR-SUR-SEINE
salle polyvalente
33 rue Gambetta



12 SÉANCES D'ACTIVITÉ PHYSIQUE A DESTINATION DES SENIORS

- **découverte de différentes disciplines** en intérieur ou extérieur (marche nordique, gym douce, jeux de ballon...)
- **exercices d'échauffements et d'étirements**
- **conseils pratiques** pour réaliser des exercices chez soi
- découverte des **structures proposant une activité physique adaptée** à Fumay et environs

**INSCRIPTION
GRATUITE**

 **Nos partenaires**



> Mutualité Française Grand Est
inscription@mfge.fr
06 49 85 62 31



INSCRIPTION
EN LIGNE



#Rencontresanté