

RENCONTRE SANTÉ

MAINTIEN DE L'AUTONOMIE



18 sept. 2025 > 22 jan. 2026

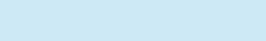


DE 14H À 16H - 18/09, 09/10, 06, 20/11, 11, 18/12, 08, 15 & 22/01 **DE 15H À 16H -** 02/10, 13, 27/11



BAR-SUR-SEINE

salle polyvalente 33 rue Gambetta



Nos partenaires







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

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



INSCRIPTION EN LIGNE

