



Cycle d'ateliers

# Activités physiques adaptées

## Gym douce

Vendredi 13 octobre 2017 à 9h00  
Salle de la Cité Jardin  
Cité Jardin à KINGERSHEIM

Améliorer votre bien-être en pratiquant une activité physique pour vous donner envie de poursuivre

Animé par François DIEMUNSCH

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

- Calendrier des séances :
- Séance 1 : vendredi 13 octobre 2017 de 9h00 à 10h30
  - Séance 2 : vendredi 20 octobre 2017 de 9h00 à 10h30
  - Séance 3 : vendredi 27 octobre 2017 de 9h00 à 10h30
  - Séance 4 : vendredi 03 novembre 2017 de 9h00 à 10h30
  - Séance 5 : vendredi 10 novembre 2017 de 9h00 à 10h30

Lieu : Salle de la Cité Jardin  
Cité Jardin à KINGERSHEIM

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](mailto:atoutagealsace@gmail.com)

#### EN PARTENARIAT AVEC :



#### ET AVEC LE SOUTIEN DE :

