



Cycle d'ateliers

# Activités physiques adaptées

**Lundi 18 septembre 2017 à 14h30**  
**Espace W**  
**Rue des Prés à WEYERSHEIM**

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



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 : lundi 18 septembre 2017 de 14h30 à 16h00
  - Séance 2 : lundi 25 septembre 2017 de 14h30 à 16h00
  - Séance 3 : lundi 02 octobre 2017 de 14h30 à 16h00
  - Séance 4 : lundi 09 octobre 2017 de 14h30 à 16h00
  - Séance 5 : lundi 16 octobre 2017 de 14h30 à 16h00

**Lieu :** Espace W  
Rue des Prés à WEYERSHEIM

**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 :





Cycle d'ateliers

# Activités physiques adaptées

**Lundi 18 septembre 2017 à 14h30**  
**Espace W**  
**Rue des Prés à WEYERSHEIM**

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



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 :** lundi 18 septembre 2017 de 14h30 à 16h00
  - Séance 2 :** lundi 25 septembre 2017 de 14h30 à 16h00
  - Séance 3 :** lundi 02 octobre 2017 de 14h30 à 16h00
  - Séance 4 :** lundi 09 octobre 2017 de 14h30 à 16h00
  - Séance 5 :** lundi 16 octobre 2017 de 14h30 à 16h00

**Lieu :** Espace W  
 Rue des Prés à WEYERSHEIM

**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 :

