

RENCONTRES SANTÉ

Pas d'âge pour le sport



MUTUALITÉ
FRANÇAISE

GRAND EST



Du 25 octobre
au 13 décembre 2023
de 14h à 15h



**GYMNASE MERMOZ
SALLE DE DANSE**
Rue Normandie Niemen
RETHEL



12 SÉANCES D'ACTIVITÉ PHYSIQUE À DESTINATION DES SENIORS :

découverte de différentes disciplines (rugby, marche nordique, tennis de table...), exercices d'équilibre, de coordination, de proprioception et conseils pour réaliser des exercices à la maison.

Un certificat de non contre-indication à la pratique d'activité physique adaptée est nécessaire

Inscription
obligatoire
GRATUITE

Association Seniors 08
06 70 76 55 17
seniors08300@gmail.com



#Rencontresanté



Les partenaires :


SENIORS 08
BIEN VIVRE SA RETRAITE



RETHEL
ARDENNES



**MUTUALITÉ
FRANÇAISE**

GRAND EST



PAS D'ÂGE

pour le sport

LE PROGRAMME

Toutes les rencontres
santé sont gratuites

12 séances d'activité physique à destination des seniors. Elles combinent découverte de différentes disciplines (rugby, marche nordique, tennis de table...), exercices d'équilibre, de coordination, de proprioception et conseils pour réaliser des exercices à la maison.

- | | |
|---------------------------------------|--------------------------------------|
| * Mercredi 25 octobre :
évaluation | * Mercredi 22 novembre |
| * Jeudi 2 novembre | * Jeudi 23 novembre |
| * Mercredi 8 novembre | * Mercredi 29 novembre |
| * Jeudi 9 novembre | * Jeudi 30 novembre |
| * Mercredi 15 novembre | * Mercredi 6 décembre |
| * Jeudi 16 novembre | * Mercredi 13 décembre
évaluation |

Un certificat de non contre-indication à la pratique d'activité physique adaptée est nécessaire, ainsi qu'une tenue adaptée : tenue de sport, chaussure de sport, eau, serviette

**Sur
Inscription**

**Les séances ont lieu
de 14h à 15h
au Gymnase Mermoz - Salle de Danse
Rue Normandie Niemen - RETHEL**

Association Seniors 08
06 70 76 55 17
seniors08300@gmail.com