

RENCONTRES SANTÉ

Pas d'âge pour le sport



MUTUALITÉ
FRANÇAISE

GRAND EST



Du mardi 9 janvier
au mardi 9 avril 2024
de 9h à 10h



**CENTRE SPORTIF
RÉGIONAL D'ALSACE**
5 Rue des Frères Lumière
MULHOUSE

Inscription
obligatoire
GRATUITE

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

**INSCRIPTION
EN LIGNE**



#Rencontresanté



**12 SÉANCES D'ACTIVITÉ
PHYSIQUE HEBDOMADAIRES
À DESTINATION DES SENIORS :**
découverte de différentes disciplines
(gym douce, marche nordique, jeux
de ballon, Mølki ...), exercices
d'échauffements et d'étirements,
conseils pratiques pour réaliser des
exercices chez soi.

Les séances ont lieu tous les mardis (sauf
congés scolaires) | Venir en tenue adaptée,
apporter de l'eau & une serviette.

Les partenaires :





**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 (gym douce, marche nordique,
jeux de ballon, Mölki ...), exercices d'échauffements
et d'étirements, conseils pratiques pour réaliser
des exercices chez soi.**

- | | |
|--------------------|---------------------------------|
| * Mardi 9 janvier | * Mardi 20 février |
| * Mardi 16 janvier | * Mardi 12 mars |
| * Mardi 23 janvier | * Mardi 19 mars |
| * Mardi 30 janvier | * Mardi 26 mars |
| * Mardi 6 février | * Mardi 2 avril |
| * Mardi 13 février | * Mardi 9 avril
Séance bilan |

**Les séances ont lieu
tous les mardis (hors vacances scolaires)
de 9h à 10h
au Centre Sportif Régional d'Alsace
5 Rue des Frères Lumière - Mulhouse**

Inscription
obligatoire
GRATUITE

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



**INSCRIPTION
EN LIGNE**