

RENCONTRES SANTÉ

Pas d'âge pour le sport



MUTUALITÉ
FRANÇAISE

GRAND EST



Du vendredi 9 février
au vendredi 31 mai 2024

de 14h à 15h30



**CENTRE SOCIAL ET
CULTUREL SCHMIT**
73 rue Emile Schmit
CHÂLONS-EN-CHAMPAGNE



**12 SÉANCES D'ACTIVITÉ
PHYSIQUE HEBDOMADAIRES
À DESTINATION DES SENIORS :**
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.

Les séances ont lieu les vendredis (sauf congés
scolaires). La séance du 09.02 a lieu de 14h à 16h |
Venir en tenue adaptée, avec de l'eau & une serviette.

Inscription
obligatoire
GRATUITE

CCAS

06.64.27.86.08

espacepartages@
chalonsenchampagne.fr



#Rencontresanté

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, Mølki ...), exercices d'échauffements
et d'étirements, conseils pratiques pour réaliser
des exercices chez soi.**

* Vendredi 9 février
13h30 / 16h
*Séance d'information
& d'évaluation*

* Vendredi 16 février

* Vendredi 23 février

* Vendredi 15 mars

* Vendredi 22 mars

* Vendredi 29 mars

* Vendredi 5 avril

* Vendredi 12 avril

* Vendredi 19 avril

* Vendredi 17 mai

* Vendredi 24 mai

* Vendredi 31 mai
Séance bilan

**Les séances ont lieu
les vendredis de 14h à 15h30
(excepté la séance d'information et dévaluation
qui a lieu de 13h30 à 16h)
au Centre social et Culturel Schmit
73 rue Emile Schmit**

Inscription
obligatoire
GRATUITE

CCAS
06.64.27.86.08
espacepartages@
chalonsenchampagne.fr