



RENCONTRE SANTÉ

MAINTIEN DE L'AUTONOMIE



➤ PAS D'ÂGE POUR LE SPORT

**12 sept. >
12 déc. 2025**



DE 10H À 11H30

(le 12.09 de 9h30 à 12h
& le 12.12 de 10h à 12h)



FUMAY

Gymnase Sainte Marie
57 rue du Bel-Air



**12 SÉANCES D'ACTIVITÉ PHYSIQUE
A DESTINATION DES SENIORS
(TOUS LES VENDREDIS - HORS VACANCES SCOLAIRES)**

- » découverte de différentes disciplines en intérieur ou extérieur (marche nordique, gym douce, jeux de ballon...)
- » exercices d'échauffements et d'étirements
- » conseils pratiques pour réaliser des exercices chez soi
- » découverte des structures proposant une activité physique adaptée sur le territoire

**INSCRIPTION
GRATUITE**

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



#Rencontresanté



INSCRIPTION
EN LIGNE



Communauté de Communes
ARDENNE rives de meuse