



## RENCONTRE SANTÉ

MAINTIEN DE L'AUTONOMIE



# ➤ PAS D'ÂGE POUR LE SPORT

**18 sept. 2025**  
**> 22 jan. 2026**



**DE 14H À 16H** - 18/09, 09/10,  
06, 20/11, 11, 18/12, 08, 15 & 22/01  
**DE 15H À 16H** - 02/10, 13, 27/11



**BAR-SUR-SEINE**  
salle polyvalente  
33 rue Gambetta



### 12 SÉANCES D'ACTIVITÉ PHYSIQUE A DESTINATION DES SENIORS

- 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 à Bar sur Seine et environs

**INSCRIPTION  
GRATUITE**

➤ Mutualité Française Grand Est  
[inscription@mfge.fr](mailto:inscription@mfge.fr)  
06 49 85 62 31



#Rencontresanté



INSCRIPTION  
EN LIGNE

