



Atout Age Alsace
Ensemble pour Bien Vieillir



Ville de
Rixheim



Fédération Française
EPGV
COMITÉ DÉPARTEMENTAL
HAUT-RHIN



BOUGEZ POUR RESTER ACTIF

1 Cycle de 5 séances de 1h à 1h30

LA PASSERELLE
Rixheim

**GRATUIT - OUVERT À TOUS
À PARTIR DE 55 ANS**

Pratiquez une activité physique pour entretenir votre forme

Les lundis de 14H00 à 15H30

D 18 novembre au 16 décembre 2024

A la Petite Passerelle

4 Avenue Charles Zumstein à RIXHEIM

La délivrance d'un certificat médical est obligatoire afin de pouvoir participer



Pour rester en forme longtemps, il est important de bien manger, mais également de bien bouger. Pratiquer une **activité physique préserve l'autonomie et la santé quand on avance en âge.**

Comment prendre soin de vous ? Participez à nos ateliers et découvrez des activités variées à votre rythme pour **retrouver bien-être et l'envie de reprendre ou poursuivre une activité physique.**

THÉMATIQUES ABORDÉES :

- Réveil musculaire et articulaire
- Renforcement musculaire avec et sans matériel avec une utilisation de techniques variées.
- Renforcement de la mobilité fonctionnelle, de l'équilibre et de la coordination



Calendrier des séances :

Séance 1 : Lundi 18 novembre 2024 de 14H00 à 15H30

Séance 2 : Lundi 25 novembre 2024 de 14H00 à 15H30

Séance 3 : Lundi 02 décembre 2024 de 14H00 à 15H30

Séance 4 : Lundi 09 décembre 2024 de 14H00 à 15H30

Séance 5 : Lundi 16 décembre 2024 de 14H00 à 15H30

Atelier gratuit sur inscription - Participation à l'ensemble du cycle requise.

Renseignements et inscriptions :

sur notre **site internet www.atoutagealsace.fr** ou par **téléphone au 03 89 20 79 43**

POUR ALLER PLUS LOIN

Ne ratez pas nos actualités, inscrivez-vous à notre newsletter !

Rendez-vous sur **www.atoutagealsace.fr**.

NOS PARTENAIRES



AVEC LE SOUTIEN DE :



Atout Age Alsace
Ensemble pour Bien Vieillir



Ville de
Rixheim



Fédération Française
EPGV
COMITÉ DÉPARTEMENTAL
HAUT-RHIN



BOUGEZ POUR RESTER ACTIF

1 Cycle de 5 séances de 1h à 1h30

LA PASSERELLE
Rixheim

GRATUIT - OUVERT À TOUS
À PARTIR DE 55 ANS

Pratiquez une activité physique pour entretenir votre forme

Les lundis de 14H00 à 15H30

D 18 novembre au 16 décembre 2024

A la Petite Passerelle

4 Avenue Charles Zumstein à RIXHEIM

La délivrance d'un certificat médical est obligatoire afin de pouvoir participer



Pour rester en forme longtemps, il est important de bien manger, mais également de bien bouger. Pratiquer une **activité physique préserve l'autonomie et la santé quand on avance en âge.**

Comment prendre soin de vous ? Participez à nos ateliers et découvrez des activités variées à votre rythme pour **retrouver bien-être et l'envie de reprendre ou poursuivre une activité physique.**

THÉMATIQUES ABORDÉES :

- Réveil musculaire et articulaire
- Renforcement musculaire avec et sans matériel avec une utilisation de techniques variées.
- Renforcement de la mobilité fonctionnelle, de l'équilibre et de la coordination



Calendrier des séances :

Séance 1 : Lundi 18 novembre 2024 de 14H00 à 15H30

Séance 2 : Lundi 25 novembre 2024 de 14H00 à 15H30

Séance 3 : Lundi 02 décembre 2024 de 14H00 à 15H30

Séance 4 : Lundi 09 décembre 2024 de 14H00 à 15H30

Séance 5 : Lundi 16 décembre 2024 de 14H00 à 15H30

Atelier gratuit sur inscription - Participation à l'ensemble du cycle requise.

Renseignements et inscriptions :

sur notre **site internet www.atoutagealsace.fr** ou par **téléphone au 03 89 20 79 43**

POUR ALLER PLUS LOIN

Ne ratez pas nos actualités, inscrivez-vous à notre newsletter !

Rendez-vous sur **www.atoutagealsace.fr**.

NOS PARTENAIRES



AVEC LE SOUTIEN DE :