



Cycle d'ateliers

# Bouger pour rester actifs

**MARCHE NORDIQUE**  
**Mardi 15 Mai 2018 à 10h00**  
**Mairie - Salle Tisannerie**  
**12 rue Jean Holweg**  
**À VENDENHEIM**

Améliorer votre bien-être en pratiquant une activité physique pour vous donner envie de poursuivre



## Bouger pour rester actifs

«Bougez, c'est bon pour la santé !»

Venez participer à un atelier de **5 séances d'activités physiques variées, adaptées à votre âge et à votre santé, dans une ambiance conviviale** au sein d'un groupe d'une quinzaine de participants, avec un animateur formé, dynamique et attentif.

Pensez à vous équiper d'une tenue adaptée à la pratique d'une activité physique. Pour les activités en extérieur, munissez-vous de la carte d'identité et d'un sac à dos. Prévoir une petite bouteille et un certificat médical.



### Informations pratiques

### Marche nordique

- Calendrier des séances :**
- Séance 1 :** Mardi 15 Mai 2018 de 10h00 à 11h30
  - Séance 2 :** Mardi 22 Mai 2018 de 10h00 à 11h30
  - Séance 3 :** Mardi 29 Mai 2018 de 10h00 à 11h30
  - Séance 4 :** Mardi 05 Juin 2018 de 10h00 à 11h30
  - Séance 5 :** Mardi 12 Juin 2018 de 10h00 à 11h30

**Lieu :** Mairie - Salle Tisannerie, 12 rue Jean Holweg à VENDENHEIM

### Participation pour l'ensemble

**du cycle :** Atelier gratuit sur inscription auprès de l'association **Atout Age Alsace**

**Contact et renseignements :**  
 Secrétariat : 03 89 20 79 43 - Mail : [atoutagealsace@gmail.com](mailto:atoutagealsace@gmail.com)

### EN PARTENARIAT AVEC :



### ET AVEC LE SOUTIEN DE :

