



Cycle d'ateliers

# Activités physiques adaptées

## Marche Nordique

Jeudi 06 avril 2017 à 14h

Salle de l'Ancienne Perception

Rue du Dr Schweitzer à MUTZIG

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



Ensemble, les caisses de retraite s'engagent



## Activités physiques adaptées

«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

Calendrier des séances :

- Séance 1 : Jeudi 06 avril 2017 de 14h à 15h30
- Séance 2 : Jeudi 13 avril 2017 de 14h à 15h30
- Séance 3 : Jeudi 20 avril 2017 de 14h à 15h30
- Séance 4 : Jeudi 27 avril 2017 de 14h à 15h30
- Séance 5 : Jeudi 04 mai 2017 de 14h à 15h30

Lieu : Salle de l'Ancienne Perception  
rue du Dr Schweitzer à MUTZIG

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 : [msaservices@alsace.msa.fr](mailto:msaservices@alsace.msa.fr)

### EN PARTENARIAT AVEC :



### ET AVEC LE SOUTIEN DE :





Cycle d'ateliers

# Activités physiques adaptées

## Marche Nordique

Jeudi 06 avril 2017 à 14h

Salle de l'Ancienne Perception

Rue du Dr Schweitzer à MUTZIG

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



Ensemble, les caisses de retraite s'engagent



## Activités physiques adaptées

«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

#### Calendrier des séances :

- Séance 1 :** Jeudi 06 avril 2017 de 14h à 15h30
- Séance 2 :** Jeudi 13 avril 2017 de 14h à 15h30
- Séance 3 :** Jeudi 20 avril 2017 de 14h à 15h30
- Séance 4 :** Jeudi 27 avril 2017 de 14h à 15h30
- Séance 5 :** Jeudi 04 mai 2017 de 14h à 15h30

**Lieu :** Salle de l'Ancienne Perception  
rue du Dr Schweitzer à MUTZIG

**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 : [msaservices@alsace.msa.fr](mailto:msaservices@alsace.msa.fr)

#### EN PARTENARIAT AVEC :



#### ET AVEC LE SOUTIEN DE :

