



MAINTENIR



MARCHE NORDIQUE

Pour les plus de 60 ans

S'initier en plein air à une **activité physique adaptée** qui procure un **bien être physique et mental** dans un environnement convivial et sécurisant.

DATES ET HORAIRES AU VERSO



GRATUIT

SUR INSCRIPTION !



04 78 58 05 68



prevention@maintenir.asso.fr

villeurbanne

ccas Centre
communal
d'action
sociale
VILLEURBANNE



www.maintenir.asso.fr

1ER SEMESTRE 2024

DATE/HORAIRE/LIEU	ADRESSE
Tous les lundis de 14h30 à 15h45 à partir du 11 mars 2024	Parc de la Tête d'or, Villeurbanne



Sport-Ordonnance.fr
Décret du 1er mars 2017

Coanimé par un animateur sportif certifié **Activités Physiques Adaptées** et **Sport sur Ordonnance**



L'aspect social et convivial est très présent et précieux dans l'activité, ça me décontracte, je ne pense à rien d'autre pendant 1 heure.



Groupe 2022

NOUS PROPOSONS ÉGALEMENT...



Gym chinoise
Adapté aux séniors



Ateliers numériques
Initiation au numérique