



MAINTENIR

ACTIVITÉ PHYSIQUE PRÉVENTIVE

Pour les plus de 60 ans



DATES ET HORAIRES AU VERSO

GRATUIT

SUR INSCRIPTION !



04 78 58 05 68



prevention@maintenir.asso.fr



www.maintenir.asso.fr



REPRISE LE 03/09/2026

DATE/HORAIRE	ADRESSE
Les jeudis de 11h à 12h	MAINTENIR 110 Avenue Jean Jaurès 69007 Lyon

Encadré par un animateur sportif
certifié **Activités Physiques
Adaptées**



“ Une activité douce et adaptée aux
séniors pour cultiver équilibre, mobilité
et vitalité ”

NOUS PROPOSONS ÉGALEMENT...



MAINT'ENONS LE LIEN
avec les cafés seniors



ATELIERS NUMERIQUES
sur Lyon et Villeurbanne