

VILLE DE LA VERRIÈRE

Cours de sport adapté aux séniors

L'ASSOCIATION SPORT SANTE BOUGER SSB DE LA VERRIERE
PROPOSE GRATUITEMENT DES SEANCES DE SPORT ADAPTE AUX
SENIORS ET DES CONFERENCES DEBATS SUR LA SANTE

**ATELIERS DEBATS A 18H A L'AUDITORIUM (MMD)
AU 19 AV. GAL LECLERC 78320 LA VERRIERE**

VENDREDI 03 OCT 2025 A 18H "BIEN BOUGER ET MANGER CHEZ LES SENIORS"
VENDREDI 17 OCT A 18H "BIEN DORMIR ET CROIRE EN SOI POUR SES PROJETS"
JEUDI 04 DEC A 18H "BIEN BOUGER ET MANGER CHEZ LES SENIORS"
JEUDI 18 DEC A 18H "BIEN DORMIR ET CROIRE EN SOI POUR SES PROJETS"

**COURS DE SPORT ADAPTE AUX SENIORS
(RENFORCEMENT POSTURAL, MUSCULAIRE, EQUILIBRE, COORDINATION
ET MARCHE EN FORET)**
RDV DEVANT LE GYMNASSE DE LA FRATERNITE A LA VERRIERE
EN TENUE DE SPORT ET CHAUSSURES DE SPORT
(SAC A DOS AVEC DE L'EAU)

LES MERCREDIS A 18H
17, 24 SEPT
01, 08, 15 OCT

LES SAMEDIS A 9H30
20, 27 SEPT
04, 11, 18 OCT
08, 15, 22, 29 NOV
06, 13, 20 DEC

AVEC CERTIFICAT MEDICAL DE NON CONTRE
INDICATION A LA PRATIQUE DU SPORT SANTE ADAPTE

POUR EN SAVOIR PLUS :
06 50 11 59 57 JÉRÉMY LEFEBVRE

PRÉVENIR POUR BIEN VIEILLIR

Mercredi 17 septembre 2025

L'association Sport Santé Bouger SSB La Verrière propose gratuitement des séances de sport adaptées aux séniors.

Au programme :

- Renforcement postural
- Renforcement musculaire
- Exercices d'équilibre et de coordination
- Marche en forêt

Rdv devant le Gymnase de la Fraternité à La Verrière en tenue de sport. Prévoyez également un sac à dos avec de l'eau.

Vous aurez besoin d'un certificat médical à la pratique du sport.

Infos pratiques

Tous les mercredis à 18h

Gymnase de la Fraternité

Tenue de sport et sac à dos avec de l'eau

Certificat médical adapté

Contact

Jérémy Lefebvre : 06 50 11 39 57