

VILLE DE LA VERRIÈRE

Ateliers débats

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

Autonomie

Vendredi 3 octobre 2025

Vendredi 17 octobre 2025

Jeudi 4 décembre 2025

Jeudi 18 décembre 2025

L'association Sport Santé Bouger SSB La Verrière propose gratuitement des conférences débats sur la santé.

Au programme :

- Vendredi 3 octobre 2025 à 18h : "Bien bouger et manger chez les seniors"
- Vendredi 17 octobre 2025 à 18h : "Bien dormir et croire en soi pour ses projets"
- Jeudi 4 décembre 2025 à 18h : "Bien bouger et manger chez les seniors"

- Jeudi 18 décembre 2025 à 18h : "Bien dormir et croire en soi pour ses projets"

Infos pratiques

A l'auditorium de la MMD (Maison de la Musique et de la Danse)

Contact

Jérémy Lefebvre : 06 50 11 39 57