

EN FORME ET BRANCHÉ!

Tu as envie de reprendre une activité physique, **gratuite** ?

Profitons en pour bouger en extérieur, sans attente, sans jugement, être soi, avec les autres!

Le principe est simple, une séance MARCHE RAPIDE Adaptée par semaine, pendant 7 semaines pour retrouver une bonne condition physique, garder une immunité haute essentielle pour rester en bonne santé et garder le moral.

Tu es retraité et cette idée te séduit ? GENIAL !!!! On t'attend pour le 8 septembre 2022!

Pour ton inscription ?

Rien de plus facile : envoie moi un mail à coachathle57@gmail.com ou contact le CCAS de Saint-Avold

- L'intitulé du mail devra être le suivant : « EN FORME et BRANCHÉ »

- Rajoute tes coordonnées

Ainsi nous pourrions prendre contact avec toi dans les plus brefs délais.

Tu auras alors accès à l'ensemble du programme en « FORME ET BRANCHÉ » de 7 semaines ainsi qu'à ces petits + !

Enfin, si tu désires continuer l'activité, tu découvriras également l'ensemble des clubs proche de chez toi qui pourront t'accueillir en présentiel à la fin du programme !

C'est à toi, n'hésite pas et inscris toi rapidement, l'atelier est limité à 12 personnes.

Ce programme est mené en partenariat avec la CARSAT Moselle, l'Association Label Vie et le comité d'athlétisme mosellan pour une séance de MARCHE NORDIQUE FIT ADAPTEE par semaine.

Pour plus de renseignements : <http://cd57.athle.com/>

