



# Marche Active

SENIORS

Parcours de marche  
alternant avec  
des exercices  
de renforcement et d'habileté



## Pour votre bien être

Améliorez  
votre technique de marche,  
vos capacités cardio respiratoires,  
votre endurance,  
votre tonus musculaire

Réduisez votre stress

## Programme de 12 semaines idéal pour une reprise d'activité

Séances progressives encadrées  
pour un éducateur sportif spécifi-  
quement formé

Accompagnement individualisé

Contenus adaptés aux capacités  
physiques de chacun

## Rendez-vous

**STADE DE LA TROCARDIERE, entrée principale**

**Vendredi 5 février 2021**

**À 9h15 ou à 10h30 pour 1 séance découverte**

**Tarif 30.00 € le programme—certificat médical demandé**

Inscription obligatoire par téléphone au 02 51 72 71 27 ou mail : rezeseniors@laposte.net

**Conférence des financeurs**

**PRÉVENTION DE LA PERTE D'AUTONOMIE**

**DES PERSONNES ÂGÉES EN LOIRE-ATLANTIQUE**

