

Entraînement urbain

NOUVEAU À LUCENS

Bouger et garder la forme à tout âge !

Programme d'entraînement de la condition physique en plein air pour des seniors en forme et habitués à faire de l'exercice. Parcours itinérant par tous les temps.

Encadrement assuré par une monitrice formée en sport des adultes suisse (esa), reconnue par l'Office fédéral du sport.

Lieu	Départ et retour à la Grande Salle, à côté du parking
Dates et horaire	Lundi dès le 29 août 2022 de 14h à 15h Hors vacances scolaires
Participation	Séance découverte gratuite et sans inscription lundi 29 août 2022 CHF 6.- la séance, abonnement semestriel Entrée possible à tout moment
Renseignements Inscription	Pro Senectute Vaud Sport et santé 021 646 17 21 - sport@vd.prosenectute.ch
