



Mouvement
et sport

**PRO
SENECTUTE**
PLUS FORTS ENSEMBLE

Entraînement urbain

SAINT-PREX

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 au Vieux-Moulin Entrée direction lac
Dates et horaire	Mercredi de 11h à 12h Hors vacances scolaires
Participation	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
