

BOUGER POUR ALLER MIEUX

PROGRAMME D'ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE POUR ADULTES ET SÉNIORS

12 séances - 1h15 - Tous les lundis de 15h00 à 16h15
A partir du 6 Avril 2026

Intérieur & extérieur
Activité **douce** et **progressive**

Pour qui ?

Adultes & seniors
souhaitant reprendre
une activité à leur
rythme.

Idéal si vous traversez :

Une période de stress,
d'anxiété, de fatigue
ou d'épuisement.

L'esprit des séances :

- Bienveillance
- Sécurité
- Sans jugement
- Sans pression
- Sans recherche de performance

Lieu: Foyer Saint-Joseph , 12 rue de Gottenhouse à Saverne

Renseignements : Christophe Wagner
06 75 18 40 87



FÉDÉRATION FRANÇAISE
SPORTS POUR TOUS
GRAND EST