



Entraînement urbain / RENNAZ

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.

Départ et retour - Collège L'arenaz, Route d'Arvel 2, 1847 Rennaz

Jour

**Séance découverte gratuite et sans inscription
mercredi 30 avril de 9h30 à 10h30, par tous les temps**

Participation

CHF 6.- la séance. Abonnement semestriel.
Entrée possible à tout moment.

Renseignements

Pro Senectute Vaud, Mouvement et sport
021 646 17 21, sport@vd.prosenectute.ch

Cette activité est partiellement subventionnée pas l'Office fédéral des assurances sociales car elle favorise tout particulièrement l'indépendance et l'autonomie des personnes âgées.