

**PRO  
SENECTUTE**

PLUS FORTS ENSEMBLE



## 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'arennaz, Route d'Arvel 2, 1847 Rennaz

---

<b>Jour</b>	<b>Séance découverte gratuite et sans inscription</b> <b>mercredi 30 avril de 9h30 à 10h30, par tous les temps</b>
-------------	---

---

<b>Participation</b>	CHF 6.- la séance. Abonnement semestriel. Entrée possible à tout moment.
----------------------	---

<b>Renseignements</b>	Pro Senectute Vaud, Mouvement et sport 021 646 17 21, <a href="mailto:sport@vd.prosenectute.ch">sport@vd.prosenectute.ch</a>
-----------------------	---

---

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