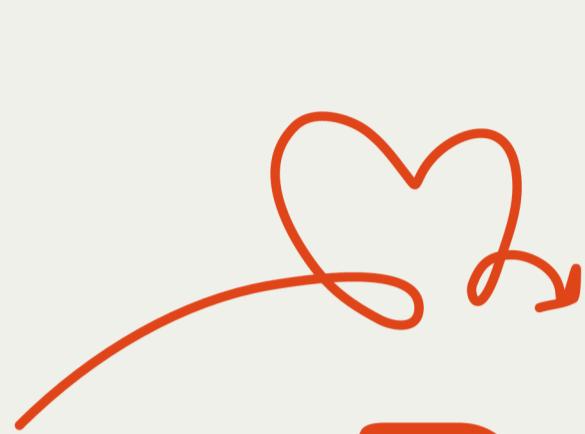


# **SPORTEZ-VOUS BIEN !**

## **AVEC LA MAISON DES SÉNIORS**



**Bougez à  
votre rythme,  
restez en  
forme !**



**20 séances annuelles de sport-santé**

**Activités adaptées à tous les niveaux**

**Encadrement par des professionnels qualifiés**

**Ambiance conviviale et bienveillante**

**Maison de Quartier Grette-Butte - 31 Bis Rue du Général Brulard à Besançon**

**Les mardis de 15h à 16h à partir de septembre 2024**



**Qui peut participer ?**

**Les Bisontines et Bisontins à partir de 60 ans**

**Activités adaptées à votre rythme et à vos capacités**

**Pourquoi participer ?**

**Pour améliorer votre santé et votre bien-être**

**Pour rencontrer de nouvelles personnes**

**Pour apprendre des exercices adaptés à votre quotidien**

**Informations pratiques :**

**Séances gratuites**

**À partir de septembre 2024**

**Nombre de places limité**



**Ce qu'il faut apporter**



**Tenue confortable**

**Bouteille d'eau**

**Certificat médical pour l'inscription**

**Vous avez des questions ?**

**Vous souhaitez vous inscrire ?**

Contactez la Maison des Séniors

Par téléphone : 03.81.41.22.04

Par email : maison-des-  
seniors@besancon.fr

Sur place : 8 rue Pasteur 25000 Besançon



***SPORTEZ-VOUS BIEN !***  
***AVEC LA MAISON DES SÉNIORS***