

SPORTEZ-VOUS BIEN !

AVEC LA MAISON DES SÈNIORS



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

MAISON
DES SÈNIORS | CC
AS



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

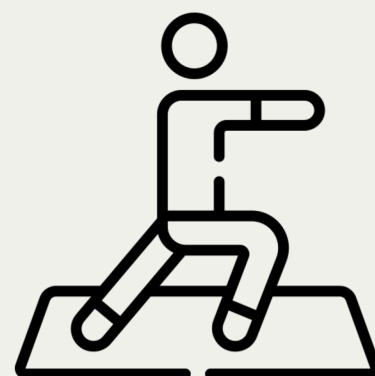
Pour apprendre des exercices adaptés à votre quotidien

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