

INVITATION

Atelier inadad

Autonomie Équilibre Marche



**BIEN
VIEILLIR
EN BONNE
SANTÉ**

*+ 30% d'amélioration
de la qualité
de la marche
en 7 semaines**

**Parcours innovant :
14 séances d'une heure
pendant 7 semaines**

**Vélos fixes équipés d'une assise
mobile innovante adaptée aux
seniors**

**RÉUNION
D'INFORMATION ET
INSCRIPTIONS
MARDI 10 SEPTEMBRE
A 10H**

**Escale Répit - MJC Centre Social
55 allée du Parc - 26600 Tain
l'Hermitage
Pour tout renseignement :
04 81 16 08 14**

Parcours innovant
d'activités physiques
adaptées ciblées sur le
bassin et le dos.

**Etude réalisée par Exapad
auprès de 1000 séniors (2016)*