



## PRESERVER SON BIEN-ÊTRE AU QUOTIDIEN

**Vous êtes âgés de plus de 60 ans et souhaitez bénéficier d'un programme pour rester en forme ?**

Le Comité Départemental d'Education Physique et de Gymnastique Volontaire (EPGV) du Rhône et de la Métropole de Lyon vous propose un programme de 12 séances composé de :

- 10 séances d'1 h de gymnastique douce collectives animées par un animateur sportif diplômé
- 1 conférence d'1h sur les bienfaits de l'activité physique
- 1 séance d'1h de sensibilisation aux gestes de premiers secours animés par la Croix Rouge

Lieu des séances hebdomadaires :  
Halle des Sports  
59, Avenue François Mitterrand,  
69500 Bron

Jour et Heure : Mercredi de 11h à 12h

Date de Début : 03/10/2018

Participation au Programme : 15€

### Renseignements :

Comité Départemental EPGV Rhône  
Métropole de Lyon / Pierre-Marie Tricaud

Tél : 04 37 41 61 39 / 06 07 42 13 84

Mail : [gv.codep699@orange.fr](mailto:gv.codep699@orange.fr)

<http://www.sport-sante.fr/epgv-comite-departemental-rhone/accueil.html>

**GRAND LYON**  
la métropole



### **Bulletin d'inscription (dans la limite des places disponibles)**

Lieu du programme : Halle des Sports—Bron

Nom :

Prénom :

Date de Naissance :

Adresse :

Téléphone :

Mail :

*Je souhaite participer au programme  
« Préserver son bien-être au quotidien » et  
m'engage à suivre régulièrement les séances*

Date

Signature

*Merci de bien vouloir envoyer votre coupon  
-réponse accompagné de votre règlement et  
d'un certificat médical de non-contre-  
indication à la pratique sportive à :*

*CODEP EPGV 69—169 Avenue Charles de  
Gaulle, 69 160 Tassin-la-Demi-Lune*