

*Nombreux
ateliers sport
& bien-être
gratuits*

*Pétanque
Yoga
Stand
Aromathérapie
Planète*

*Marche
Golf
Aromathérapie
Yoga
Planète*

LES JOURNÉES

ARDÈCHE

SPÉCIAL SÉNIORS



Pour les 60 ans et +

*Restez actif et découvrez de nombreux
ateliers sport & bien-être*

26 septembre

9h00 - 16h30

à MuséAl - Alba-la-Romaine

Gratuit



Édito

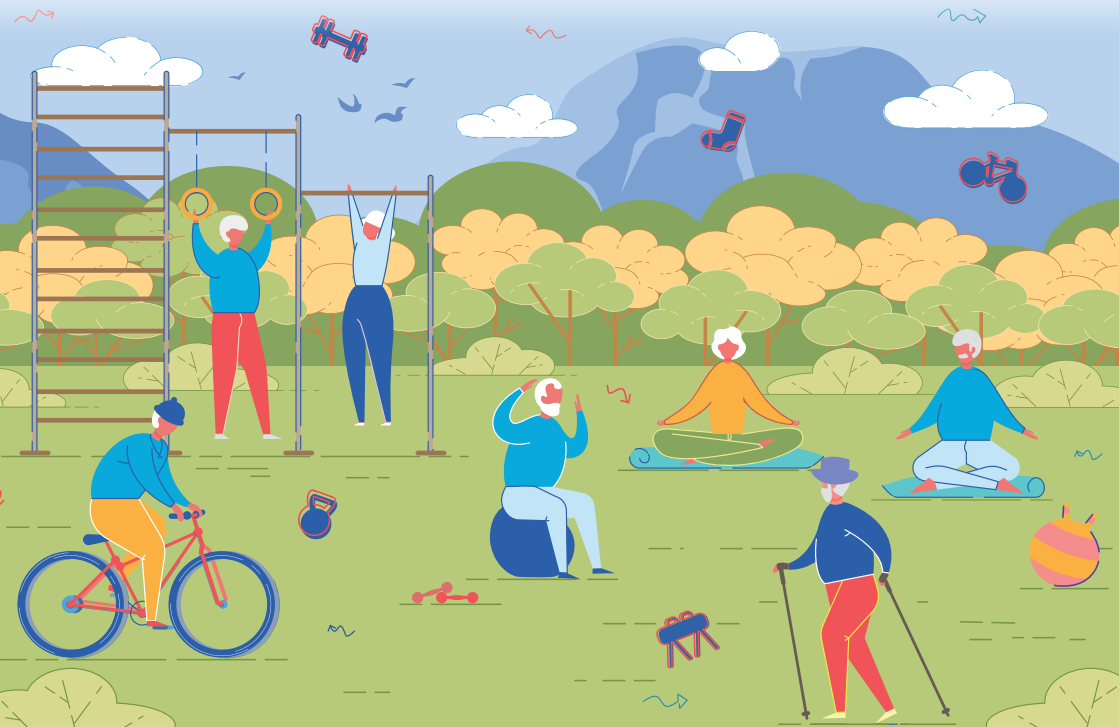
C'est avec plaisir que nous vous invitons à venir partager un moment de découverte d'activités physiques adaptées à tous les âges et à tous les niveaux.

Cette journée s'inscrit dans le cadre de la prévention de la perte d'autonomie par la pratique du sport et en coordination avec les « Journées Ardèche » invitant tous les Ardéchois à pratiquer une activité physique régulière.

Le site ardéchois mis à l'honneur cette année est MuséAl, musée et site archéologique à Alba-la-Romaine. Cette journée sera l'occasion de passer un bon moment et de se mobiliser pour tester des activités accessibles pour tous.

Avec Christian Féroussier, vice-président en charge des sports, de la culture, de la vie associative et de l'attractivité du territoire, et Sylvie Gaucher, vice-présidente en charge des solidarités et du handicap, nous aurons plaisir à vous retrouver lors de cette journée, afin d'échanger avec vous, lors d'un atelier d'activités physiques ou d'un moment de convivialité.

Olivier Amrane,
Président du Département de l'Ardèche



PROGRAMME

9h00 - 9h30

Ouverture de la journée.
Accueil des participants.
Café et viennoiseries de bienvenue

9h30 - 10h30

Découverte des stands animés, choix de l'atelier de pratique pour le matin et l'après-midi, découverte du site

10h30 - 11h30

Ateliers - stand de prévention santé /
Spectacle circassien

11h30 - 12h30

Repas (sur inscription) (groupe 1) /
Spectacle de gladiateurs (groupe 2)

12h30 - 13h30

Repas (sur inscription) (groupe 2) /
Spectacle de gladiateurs (groupe 1)

de 14h à 16h

Ateliers - stand de prévention santé

A partir de 16h

Rassemblement pour
rafraîchissements

16h30

Clôture



Attention : pour accéder aux ateliers, une tenue adaptée est obligatoire : vêtements confortables et chaussures fermées (type baskets). Sandales et chaussures à talons interdites.

Ardèche

LE DÉPARTEMENT



LA
CAS~
CADÉ
PÔLE NATIONAL
CIRQUE - ARDÈCHE
AUVERGNE - RHÔNE-ALPES



muséAl
SITE ANTIQUE D'ALBA-LA-ROMAINE
MUSÉE DÉPARTEMENTAL - ARDÈCHE