

## **BIEN ETRE ACTIF SENIORS**

La MGEN et l'UFOLEP ont signé un partenariat afin de développer des programmes sur la thématique du Bien Etre Actif. Après une phase d'expérimentation sur quelques départements, le dispositif est étendu à tous les départements volontaires.

Pour cette 1ère session, **la section MGEN de l'Aube a choisi de développer le programme Bien Etre Actif Séniors et de le proposer aux membres de son Club Santé Séniors MGEN.**

Vous trouverez en pièce jointe, un triptyque général de présentation (objectif, contenus...).

Rappel des points principaux du programme :

- pour les adhérents MGEN de **+ de 60 ans**, après inscription
- le comité départemental UFOLEP souscritra les garanties d'assurance
- **10 séances de 1h00 (dont une 1ère de test) pour un montant global de 35€**, à régler directement à l'UFOLEP, le jour de la 1ère séance
- lors de la 1ère séance, il sera nécessaire d'apporter à l'UFOLEP un **certificat de non contre-indication à la pratique sportive**
- les séances se dérouleront **à partir du 7 janvier 2019, chaque lundi (hors périodes de vacances scolaires) de 10h00 à 11h00** et seront animées par une animatrice sportive UFOLEP diplômée
- les séances auront lieu à **l'Espace Victor Hugo, 6 rue Bernard Palissy à la Chapelle Saint Luc**
- **le groupe ne pourra excéder 20 personnes**. En fonction des demandes, d'autres groupes pourront être constitués par la suite
- une **tenue et des chaussures de sport seront nécessaires**

Les demandes d'inscription sont à faire parvenir à M. Savart, Responsable du Club Santé Séniors de l'Aube, de préférence avant le 1er décembre, par courrier au Club à son attention ou sur l'adresse : **philippe\_savart@orange.fr** en précisant :

- **nom, prénom**
- **date de naissance**
- **adresse postale et téléphone**
- **adresse de messagerie**