



LES PETITS DÉJEUNERS DE LA FORME

ÉTAPE 12 – COGNAC



Séniors, vivez sport, vivez mieux !

55 ans et +

**INSCRIPTION
GRATUITE ET OBLIGATOIRE**



Rendez-vous

au 07 66 92 85 49

ou sur Destinationformesenior.com

**LUNDI 28 SEPTEMBRE 2026 / DE 8H30 À 12H30
PARC DES SPORTS DE COGNAC
2 ALLÉE CAMILLE GODARD
16100 COGNAC**

- Un petit-déjeuner animé par un/une diététicien.ne
- Une conférence interactive sur le sport et la santé
- Des tests de prévention
- Des initiations à diverses activités physiques : la marche nordique et l'Athlé Fit

TRANSPORTS

- 1,5 km du centre ville
- réseau Transcom > Ligne B – descendre arrêt Villa François 1er.
- Possibilité de covoiturage

Dispositif collaboratif innovant, financé par la CARSAT Centre Ouest, en partenariat avec l'Agence Nationale du Sport et la Région Nouvelle-Aquitaine.

En partenariat avec

Porté par





LES RENDEZ-VOUS DE LA FORME



Séniors, vivez sport, vivez mieux !

Rejoignez les Rendez-vous de la Forme à **Cognac !**
Chaque mois, retrouvez-nous avec **Cognac Athlétique club**
pour des séances conviviales de **MARCHE NORDIQUE**

**INSCRIPTION
GRATUITE ET OBLIGATOIRE**



Rendez-vous sur

destinationformesenior.com

ou au 07 66 92 85 49

ou auprès du club d'athlétisme :
cognac.ac16@gmail.com
06 23 77 62 25

BASE PLEIN AIR COGNAC

- Le lundi 5 octobre à 9h
- Le lundi 12 octobre à 9h
- Le lundi 19 octobre à 9h
- Le lundi 2 novembre à 9h
- Le lundi 9 novembre à 9h
- Le lundi 16 novembre à 9h
- le lundi 23 novembre à 9h
- Le lundi 30 novembre à 9h
- Le lundi 7 décembre à 9h
- Le lundi 14 décembre à 9h

Dispositif collaboratif innovant, financé par la CARSAT Centre Ouest, en partenariat avec l'Agence Nationale du Sport et la Région Nouvelle-Aquitaine.

En partenariat avec

Porté par

