

Nouvelle activité VIACTIVE dans le secteur Ourthe-Amblève



De quoi s'agit-il ?

VIACTIVE est un programme de **gymnastique très douce** venue du Québec et uniquement pratiqué en Belgique au sein des clubs EnéoSport.

Le programme est **collectif** et tout au long de l'activité, il **s'accompagne d'une musique adaptée** aux exercices proposés.

La pratique de Viactive ne nécessite **aucune tenue vestimentaire particulière**.

L'activité est animée par des aînés formés par EnéoSport dans le but spécifique de les autoriser à animer des séances Viactive.

Cette activité **s'adresse aux seniors plus fragilisés** et vise à leur permettre de rester actif.

Si vous avez envie de **bouger et partager un moment privilégié** avec de nouveaux amis, **venez essayer notre programme Viactive !**



Où, quand et combien ?

- à **Hamoir**, toutes les semaines à partir du **mercredi 20 avril** de 10h00 à 11h00 au Hall omnisport, salle annexe, rue du Moulin 11b – prix : 40 euros la carte de 10 séances.

Les inscriptions sont ouvertes !!!

Informations auprès de Marie-Rose SERET

0497/611.458 – marose.seret@gmail.com