



## Bouger, à plusieurs c'est mieux

**Bouger et rencontrer les autres, c'est bon pour la santé et le moral ! Ville amie des aînés depuis 2016, Grenoble développe son programme « Bougeons ensemble ». Des promenades sont organisées dans trois parcs de la ville. Ouvertes à tous et gratuites, elles sont encadrées par des animateurs sportifs. Les participants, âgés de 55 à 75 ans, ont le choix entre des parcours de 500 à 1200 m. Et après l'effort, des exercices d'assouplissement et d'étirement sont proposés. Une activité accessible toute l'année, trois fois par semaine et sans inscription. **r. s.****

Contact : Maisons des habitants de la Ville de Grenoble. Tél. 04 76 21 29 09.

**Notre Temps – Août 2018**