

## Seniors en forme & Générations en forme

**du lundi 1er juillet au vendredi 16 août 2024 de 9h à 10h**

Entraînement de la condition physique gratuit et sans inscription dispensé dans les parcs et jardins de Lausanne

**Seniors en forme** : des séances pour les seniors

**Générations en forme** : des séances entre générations ; enfants, adultes et seniors

Lundi	Parc de VALENCY	Générations en forme enfants, adultes et seniors	Près de la statue du Cheval	Bus n°9 arrêt Montétan Bus n°4 arrêt Dranse
Mercredi	Parc de MILAN	Générations en forme enfants, adultes et seniors	Vers la Roulotte La Milanette	Bus n°1 ou 25 arrêt Cèdres Bus n°1 arrêt Dapples
Jeudi	Parc VIDY-BOURGET	Seniors en forme Seniors uniquement	Près de la plage de Vidy-Bourget	Bus n°24 arrêt Parc Bourget
Vendredi	Cabane des BOSSONS	Seniors en forme Seniors uniquement	Espace vert du Centre de Quartier	Bus n°21 arrêt Grattapaille

**Météo :** En cas de pluie, une marche assortie d'exercices sur terrain non détrempé remplace la séance.

**Tenue :** Arriver en tenue confortable et baskets, aucun vestiaire à disposition.

**Valeurs :** Petite pochette à la taille (banane) pour bouger librement en gardant ses valeurs sur soi.

**Boisson :** Hydratation recommandée, pendre une gourde d'eau, des points d'eau à proximité.

**Commodités :** Toilettes publiques à proximité.

