

L'été *en mouvement* à Meinier.

16 séances d'activités physiques en plein air, juillet & août 2026.

Renforcement, mobilité, posture — encadrées par des
physiothérapeutes diplômés. Adapté à tous les niveaux.

DU

6 juillet → 27 août

LIEU

Place du marché

Meinier

HORAIRE

10h00 — 45 min

JOURS

Lun · Mar · Mer · Jeu

• *Accès libre — sans inscription*

PROGRAMME

16 séances *de l'été*

— Dos & posture — Mobilité — Renforcement global

01 | Lun. 6 juillet
Dos & posture

03 | Mar. 14 juillet
Renforcement global

05 | Lun. 20 juillet
Mobilité

07 | Mar. 28 juillet
Dos & posture

09 | Lun. 3 août
Renforcement global

11 | Mar. 11 août
Mobilité

13 | Lun. 17 août
Dos & posture

15 | Mar. 25 août
Renforcement global

02 | Mer. 8 juillet
Mobilité

04 | Jeu. 16 juillet
Dos & posture

06 | Mer. 22 juillet
Renforcement global

08 | Jeu. 30 juillet
Mobilité

10 | Mer. 5 août
Dos & posture

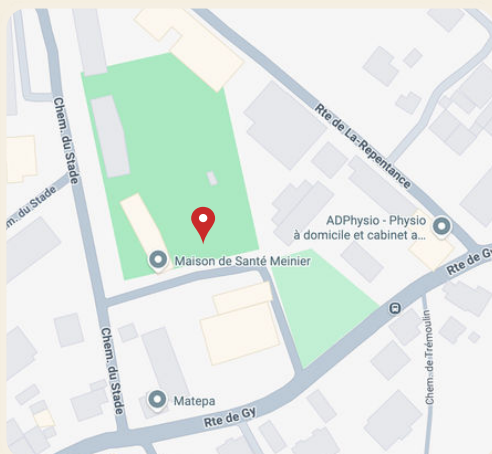
12 | Jeu. 13 août
Renforcement global

14 | Mer. 19 août
Mobilité

16 | Jeu. 27 août
Dos & posture

Infos pratiques

- 📍 Place du marché de Meinier
- 🕒 10h · 45 min
- 👤 Tous niveaux, adaptable
- ⊕ Physiothérapeutes diplômés
- ✓ Sans inscription



Venez nombreux !