

« Les lundis de la forme »

Cette nouvelle action de prévention santé s'inscrit dans le cadre du dispositif « Cap Form Seniors ». Premier rendez-vous ce lundi 19 septembre, de 8h45 à 11h30, au stade Marcel-Guillermoz.

Le groupe AG2R La Mondiale, la CARSAT Rhône-Alpes, la Ligue Auvergne Rhône-Alpes d'Athlétisme et l'Institut des Rencontres de la Forme se sont associés pour proposer aux seniors un concept unique et original : CAP FORM' SENIOR dont l'objectif est : "Bien Bouger pour Bien Vivre!"



Ce dispositif - mis en œuvre à Romans en partenariat avec le service Seniors et la direction des Sports - vise à mobiliser un réseau d'experts et de professionnels pour accompagner, à l'échelle d'un territoire, les citoyens sur le chemin de la forme.

Un premier rendez-vous est organisé ce lundi 19 septembre, de 8h45 à 11h30, au club des bénévoles, au stade Marcel-Guillermoz (rue André-Chénier).

La matinée se déroulera comme suit :

Vous serez accueillis à 8h45, autour d'un petit déjeuner équilibré. Les actions portées par le service Seniors et la direction des Sports de la Ville de Romans vous seront ensuite présentées, aux alentours de 9h15. Enfin vous serez invités, de 10h15 à 11h30, à une initiation à la marche nordique dont la pratique régulière vous permettra d'améliorer vos capacités cardio-respiratoires et de renforcer vos muscles.



Pour participer à cette matinée, vous pouvez vous inscrire gratuitement sur www.capformsenior.fr/romans-sur-isere. Ou par téléphone, auprès du service Seniors de la Ville de Romans, au 04 75 71 37 26.

Contact presse – Pascale Vernès

Service communication – pvernes@ville-romans26.fr – Tél. 04 75 05 51 41 – Port. 06 89 15 57 09

Retrouvez tous nos communiqués dans [l'Espace presse](#) du site de la Ville de Romans-sur-Isère