

Pôle Prévention séniors



# Balades à rythme doux

Programme 2022



# Et si on marchait ensemble lors de balades à un rythme doux et accompagné par le pôle Prévention séniors !

## 4 balades en ville

pour découvrir ou redécouvrir les parcs de Bourg-en-Bresse.

**24 mars** > Parc le Pré Vert près du Déborah : rendez-vous rue des Dîmes, arrêt de bus Dîmes – ligne 4

**14 avril** > Parc des sports aux Vennes : rendez-vous boulevard de l'Hippodrome, arrêt de bus Aéroplanes – ligne 2

**12 mai** > Parc de Bouvent : rendez-vous Carré Amiot, bus desservant Bouvent Plage

**19 mai** > Parc des Baudières : rendez-vous boulevard de Brou, arrêt de bus Hôtel Dieu – ligne 6

**Chacun se rend par ses propres moyens au lieu de rendez-vous indiqué ci-dessus.**

## 6 balades en campagne

pour se promener à proximité de Bourg-en-Bresse

**31 mars** > Polliat

**7 avril** > Condeissiat

**5 mai** > Chaveyriat

**8 septembre** > forêt de Seillon

**15 septembre** > Saint-André-le-Bouchoux

**22 septembre** > Vonnas

**Le transport jusqu'au lieu de promenade s'effectue en car, avec plusieurs points de prise en charge répartis sur Bourg.**

Lors de la sortie une voiture est à disposition en cas de fatigue.

En raison du contexte sanitaire, la Ville a décidé, cette année, de la gratuité exceptionnelle de ces sorties afin de favoriser la reprise ou le maintien d'une activité.

**Une inscription préalable par téléphone est obligatoire auprès du pôle Prévention séniors au 04 74 42 45 70.**

> **Pensez à prendre systématiquement** : une petite bouteille d'eau, des chaussures confortables, une canne ou des bâtons de marche



> **Et selon la période et les conditions météorologiques** : un chapeau ou un bonnet et des gants, des lunettes de soleil, un coupe-vent.

Ces sorties sont susceptibles d'être modifiées ou annulées en cas de conditions météo défavorables ou de nombre d'inscrits insuffisant ou d'aggravation de la situation sanitaire.

**Plus d'infos : pôle Prévention séniors, 04 74 42 45 70**