

CAP FORM'SENIOR, PROGRAMME DES SÉANCES RÉGULIÈRES EN 2026

Bonjour

En 2026, entre janvier et décembre, vous pourrez participer à :

20 séances de **Marche active et renforcement musculaire**.

10 séances de **Mobilité articulaire**.

Nous arrêtons les séances de marche nordique.

Informations complémentaires et inscription : https://in.njuko.com/seances-capform-2026?competitionId=6943b9f24d04bb956bb3298a¤tPage=form_formulaire-participant

Ouvertes à tout senior gratuitement, n'hésitez pas à partager cette information avec votre entourage.

En espérant votre participation, je vous souhaite un bon Noël et une belle année 2026.

Cordialement.

Philippe Collard

Conseiller Technique Régional DRAJES Auvergne Rhône-Alpes

Ligue Auvergne Rhône-Alpes d'Athlétisme

collard.ph@wanadoo.fr



Lyon - Les séances coachées sont de 2 types : **Marche active / Renforcement musculaire** et **Mobilité**.

Elles se déroulent :

- **Marche active + Renfo** = **Les Lundis de 10h00 à 11h00** / Contact sur place : Faïcel Iboudghacen = 06 29 69 45 52

Parc de la Tête d'or, devant l'entrée Porte des enfants du Rhône, rue de Créqui, 69006 Lyon.

- **Mobilité** = **Les lundis de 9h45 à 10h45** / Contact sur place : Laurence Blouin = 06 68 70 62 12

Office des sports de Lyon, 1 quai Fillon , 69007 Lyon. Possibilité d'accès par le 405 Avenue Jean Jaurès, 69007 LYON -

puis entrer dans le parc de Gerland. Rester sur l'allée en face de l'entrée. La salle est 200m plus loin sur la gauche.

Lyon - Mobilité

Lundi 19/01 - 09h45 à 10h45

Lundi 16/02 - 09h45 à 10h45

Lundi 16/03 - 09h45 à 10h45

Lundi 13/04 - 09h45 à 10h45

Lundi 11/05 - 09h45 à 10h45

Lundi 15/06 - 09h45 à 10h45

Lyon - Marche active / Renfo

Lundi 12/01 - 10h00 à 11h00

Lundi 26/01 - 10h00 à 11h00

Lundi 09/02 - 10h00 à 11h00

Lundi 23/02 - 10h00 à 11h00

Lundi 09/03 - 10h00 à 11h00

Lundi 23/03 - 10h00 à 11h00

Lundi 20/04 - 10h00 à 11h00

Lundi 27/04 - 10h00 à 11h00

Lundi 07/05 - 10h00 à 11h00

Lundi 18/05 - 10h00 à 11h00

Lundi 01/06 - 10h00 à 11h00

Lundi 22/06 - 10h00 à 11h00