



REST'EN FORME

L'association qui vous donne envie de bouger
pour votre santé

Rejoignez-nous !

Accessible à tous

Une association conviviale et bienveillante pour
vous motiver à vous mettre en mouvement

Pour tous la Rando, Rando Renfo Stretching,
Circuits d'activités physiques adaptées, Groupes
de marche, Programmes partenaires...

www.restenforme.fr

De 0 à 240 €/an

Améliorez votre santé grâce à une activité de plein air

Essai, contactez *Timothée* au 06 33 80 73 56

Partenaires, contactez *Noé* au 06 86 83 00 54

Découvrez l'asso, rejoignez le groupe whatsapp via
le QR code





REST'EN FORME

L'association qui vous donne envie de bouger
pour votre santé

Pour tous la Rando !

Accessible à tous

Deux randonnées par mois

Le dimanche matin

Un nouveau parcours à chaque fois

Esprit convivial

Chacun à son rythme

Bienveillance & découverte

www.restenforme.fr

90 €/an

**Améliorez votre santé grâce
à une activité de plein air**

Essai, contactez *Timothée* au 06 33 80 73 56

Partenaires, contactez *Noé* au 06 86 83 00 54

Découvrez l'asso, rejoignez le groupe whatsapp via
le QR code





REST'EN FORME

L'association qui vous donne envie de bouger
pour votre santé

Groupes de marche

Rejoignez la team REF 

Marchez en groupe

Tous les jours avec des pairs
Pour bouger et sociabiliser au quotidien

Esprit convivial

Chacun à son rythme
Bienveillance & découverte

www.restenforme.fr

Gratuit

Améliorez votre santé grâce à une activité de plein air

Essai, contactez Timothée au 06 33 80 73 56

Partenaires, contactez Noé au 06 86 83 00 54

Découvrez l'asso, rejoignez le groupe whatsapp via
le QR code





REST'EN FORME

L'association qui vous donne envie de bouger
pour votre santé

Circuits d'activités physiques adaptées

Accessible à tous

1 séance par semaine

En semaine ou le week-end

Travaillez vos muscles, votre souplesse, votre cardio
et votre équilibre

Séances ludiques en extérieur

Parc Billoux (13015), Parc Maison Blanche (13009)
et autres parcs

www.restenforme.fr

240 €/an

**Améliorez votre santé grâce
à une activité de plein air**

Essai, contactez *Timothée* au 06 33 80 73 56

Partenaires, contactez *Noé* au 06 86 83 00 54

Découvrez l'asso, rejoignez le groupe whatsapp via
le QR code





REST'EN FORME

L'association qui vous donne envie de bouger
pour votre santé

Rando Renfo Stretching

Accessible à tous

1 séance par semaine

En semaine ou le week-end

Renforcez vos muscles, travaillez la marche et votre
souplesse !

Séances en extérieur

Parc Longchamp (13004), Parc Borély (13008)
et autres parcs

www.restenforme.fr

130 €/an

Améliorez votre santé grâce à une activité de plein air

Essai, contactez *Timothée* au 06 33 80 73 56

Partenaires, contactez *Noé* au 06 86 83 00 54

Découvrez l'asso, rejoignez le groupe whatsapp via
le QR code

