



ACTI-GYM pour TOUS

Semaine nationale des retraités
et des personnes âgées
2- 8 octobre 2023

Mardi 3 octobre 2023

« Vieillir ensemble, une chance à cultiver »

En pratiquant une activité physique

Salle des fêtes de Pont de Metz

Place René Aviez

9h30 à 10h30 ou 10h30 à 11h30 : éveil musculaire

14h15 à 15h15 : gym tonique senior

15h15 à 16h15 : marche-promenade dans la convivialité

Participation gratuite

Intervenant : Julian, éducateur sportif.

Renseignements et inscription : annick Hermann 06 75 70 88 81 ou
annickhermann@orange.fr