

SEM AINE DE LA FORME

OUVERT à TOUS (gratuit)

(plus de 50 ans)

Nous avons le plaisir de vous annoncer que le club de la **Retraite Sportive de l'Hautil** participera à la 6^{ème} édition de la Semaine de la Forme organisée par la Fédération Française Sports pour Tous.

L'évènement a pour objectif de promouvoir et sensibiliser le grand public à la Forme et au bien-être.

Pour cela, nous organiserons des animations gratuites et ouvertes à tous.

Nous vous attendons nombreux, seul ou entre amis.

A très bientôt.

à la "Maison pour tous"
355 Rue des Prés, 95490 Vauréal.
(Au vieux village)

QUAND ?
Jeudi 02 octobre 2025

ACTIVITES PROPOSEES

9h 30 : Réveil musculaire

10h15/11h : Démonstration

- SMS (section multi-activités adaptée aux séniors) .

11h/11h30 :

- Buggy Pump : Renforcement musculaire avec bâtons.

11h30/12h :

- Danses.

12h : Pique-nique partagé (à apporter)

13h30 : Balade/randonnée (2 niveaux de marche)

Dès 10h : Ateliers de jeux culturels.

Renseignements sur les sorties culturelles,
Club de lecture,
Voyages et autres disciplines sportives