

WEEK END MOVE



Séniors

VENDREDI 12 MAI 2023
9H00 - 17H00

PARC DES MAILLETTES - RUE DES ETANGS
MOISSY CRAMAYEL 77550



INSCRIPTION OBLIGATOIRE
AVANT LE 28 AVRIL

PLUS D'INFOS : 01 64 41 08 30
NOEMIE.DAUVERGNE@UFOLEP77.ORG

PARTAGE

CONFÉRENCES

DÉCOUVERTES

SENSIBILISATION

ACTIVITÉS PHYSIQUES



09H00 - 10H00	Accueil et petit déjeuner
10H00 - 12H30	Echauffement et Activités
12H30 - 14H00	Repas Paëlla (sur réservation) ou prévoir un pique-nique
14H00 - 16H30	Activités
16H30 - 17H00	Clôture de la journée - Collation



**Stretching
Pilate**



Atelier bien-être

**Gestes qui
sauvent**



**Marche
nordique**



**Boule
lyonnaise**



Sophrologie



**Foot en
marchant**

10€ la journée et 6€ la paëlla

Inscriptions avant le 28 avril : 01 64 41 08 30 - noemie.dauvergne@ufolep77.org