

Relevez le **Défi** **Seniors**



**20
23**

GRETZ VS TOURNAN

Quelle ville sera la + sportive ?

RELEVEZ LE DÉFI SENIORS

**Des activités proposées
toute l'année !
Participez et marquez
des points pour votre ville !**

DES ACTIVITÉS HEBDOMADAIRES

Pour pratiquer régulièrement
une activité physique !

COURS DE PILATES

vendredi - 11h-12h

DOJO (GRETZ)

GYM DOUCE

vendredi - 9h30-10h30

**FERME DU PLATEAU
(TOURNAN)**

DES DÉFIS TOUS LES MOIS

A Gretz, Tournan
ou ailleurs,
les C.C.A.S. vous invitent
à des après-midis ludiques
et/ou sportives
qui permettront de marquer
des points !

BOWLING jeudi 23 mars

FLÉCHETTES jeudi 20 avril

DES RANDONNÉES À NE PAS MANQUER

MAI · JUIN

GRETZ

TOURNAN

5 JUILLET

Randonnée dans la forêt
de Fontainebleau.
Départ en car
depuis le parking
de la Ferme du Plateau

ATELIER NUTRITION

Pour mieux manger
et être bien conseillé.
Quelles matières grasses
privilégier ?
Manger sain
à petit budget...

4, 13 ET 20 AVRIL

9 ET 16 MAI

10h-12h

Activités gratuites

SUR INSCRIPTION AU CCAS DE GRETZ-ARMAINVILLIERS OU AU CCAS DE TOURNAN-EN-BRIE.

TOURNAN : 01·64·42·79·23 - GRETZ : 01·64·07·06·65