

Voilà l'été, si on bougeait ?

Retraités : profitez des beaux jours pour sortir de chez vous, faire des rencontres et renforcer votre tonus !

Tout l'été, l'Agirc-Arrco vous propose des séances de marche en groupe près de chez vous.



Pour plus d'information: visioconférence de présentation en présence de **Julien Lepers**, parrain 2025, **jeudi 19 juin de 10h à 11h30** sur le site **Happyvisio.com**

(conférence gratuite sur inscription avec le code CASFR)

Je m'inscris en flashant ce QR code





Voilà l'été, si on bougeait ?

Retraités : profitez des beaux jours pour sortir de chez vous, faire des rencontres et renforcer votre tonus !

Tout l'été, l'Agirc-Arrco vous propose des séances de marche en groupe près de chez vous.

Assistez à la visioconférence du 19 juin à GUINGAMP au centre social Ty-menez, Rue Hyacinthe Cheval (accueil à partir de 9h30)
Inscription par téléphone au 06-67-36-53-97

Vous pourrez également participer au programme de marche qui aura lieu du 03 juillet au 22 août.

« Voilà l'été, si on bougeait ? », ce sont des séances de marche en groupe encadrées par des coach professionnels.

Organisées une fois par semaine et d'une durée de 1h30, elles vous permettront :

- d'**entretenir votre forme** dans un cadre sécurisé et convivial
- de **(re)découvrir des lieux** emblématiques de votre ville ou de ses environs
- de **rencontrer des retraités** vivant près de chez vous

Proposées par l'Agirc-Arrco en partenariat avec Été indien, ces séances sont gratuites et accessibles à toutes et à tous, quel que soit votre niveau de forme physique.

Renseignez-vous sur : www.ete-indien-editions.fr/si-on-bougeait-2025

Inscription (à partir du 15 mai)

- sur le site Internet d'Été indien : www.ete-indien-editions.fr/si-on-bougeait-2025
- ou par téléphone au 03 10 93 08 58 (numéro non surtaxé, accessible du lundi au vendredi, de 9h à 17h, hors jours fériés)
- ou directement auprès d'Été indien en assistant le 19 juin à la visioconférence organisée près de chez vous.