

FAITES BOUGER POINCY

LE PLAISIR DE BOUGER ENSEMBLE !

BOUGER, C'EST LA SANTÉ !

Bouger à son rythme, pour le plaisir et le bien-être !

**ATELIER GRATUIT
DE GYM DOUCE**

POUR RETRAITÉS

ACCESSIBLE À TOUS !



**DU 14 SEPTEMBRE
AU 7 DÉCEMBRE**



**RENDEZ-VOUS
HEBDOMADAIRE**

*Un moment pour soi,
chaque semaine !*



**AMÉLIORE
LA SOUPLESSE**



**ENTRETIENT
LA FORME**



**RÉDUIT LE STRESS
ET AMÉLIORE
LE BIEN-ÊTRE**



**PARTAGE ET
CONVIVIALITÉ**

*Ensemble,
restons actifs,
restons en forme,
restons heureux !*

COUPON D'INSCRIPTION

Atelier gratuit de gym douce pour retraités

Du 14 septembre au 7 décembre - Rendez-vous hebdomadaire



NOM :

PRÉNOM :

DATE DE NAISSANCE :

TÉLÉPHONE :

EMAIL (facultatif) :



Je souhaite participer à l'atelier
de gym douce à Poincy.

A très bientôt !

