



COMMUNAUTE DE COMMUNES
vexin val de seine

COMMISSION SENIORS

Madame, Monsieur ;

En partenariat avec le PRIF (Prévention Retraite Ile de France) ,

la Communauté de communes VEXIN – VAL DE SEINE vous propose des ateliers gratuits :

l 'équilibre en mouvement

***BOUGER, C'EST IMPORTANT QUELQUE SOIT VOTRE ÂGE ,
ADOPTER LES BONS RÉFLEXES ET GAGNER EN ASSURANCE.,
DES EXERCICES SIMPLES
DES CONSEILS ET DES RECOMMANDATIONS POUR GARDER UNE ACTIVITÉ
PHYSIQUE ADAPTÉE À VOTRE VIE QUOTIDIENNE.***

Tous les mercredis de 15h à 16h30

au nouveau gymnase de BRAY ET LU, rue de l'Aubette

Pour en savoir davantage et vous inscrire si vous le souhaitez ,
venez à la réunion d'information du

MERCREDI 21 MARS prochain à 15h

Au Gymnase de BRAY ET LU, rue de l'Aubette

(Un covoiturage est possible depuis votre commune, renseignez-vous à la Mairie)