



Maurienne Seniors organise une journée de la forme et de la convivialité

Le mercredi 28 juin 2023 Salle Léopold DURBET à HERMILLON

De 9h à 16h30 - Repas tiré du sac

Cette journée est ouverte aux adhérents et à toute personne souhaitant découvrir les activités proposées par le Club. Une inscription préalable pour les adhérents est nécessaire, elle pourra se faire à partir **du 01 juin jusqu'au 20 juin 2023** sur le site (Google Forms). Un car sera mis à disposition des adhérents.

Cette journée est orientée vers la découverte des activités Sport, Santé, Seniors, enrichie par une intervention du Docteur NAUDE notamment sur les échauffements.

9h Accueil et information sur la dématérialisation des licences.

10h Intervention Docteur NAUDE

11h Présentation des techniques marche nordique, gym.(films)

11h30 Démonstrations taï chi, qi-gong

12h Démonstrations danses

12h30 Apéro dansant. Pause casse-croûte

14h **Ateliers divers** : activ' mémoire, rando, marche nordique, yoga, gym, pétanque jeux de cartes

Les ateliers seront encadrés par les animateurs de Maurienne Seniors jusqu'à 16h30. L'animation tir à l'arc vous sera présentée et non pratiquée pour des raisons de sécurité.

N'oubliez pas votre gobelet.....apéro, boisson et café offerts par le Club

Le Comité Directeur