



# ACTI-GYM pour TOUS

Semaine nationale des retraités  
et des personnes âgées  
2- 8 octobre 2023

**Mardi 3 octobre 2023**

**« Vieillir ensemble, une chance à cultiver »**

En pratiquant une activité physique

**Salle des fêtes de Pont de Metz**

*Place René Aviez*

**9h30 à 10h30 ou 10h30 à 11h30: éveil musculaire**

**14h15 à 15h15: gym tonique senior**

**15h15 à 16h15: marche-promenade dans la convivialité**

*Participation gratuite*

**Intervenant: Julian, éducateur sportif.**

**Renseignements et inscription :**

**annick Hermann 06 75 70 88 81 ou [annickhermann@orange.fr](mailto:annickhermann@orange.fr)**