

Atelier + de Pas pour les Seniors

Du 25/10 au 6/12/2022 le mardi après midi

Les ateliers du PRIF (Prévention Retraite Ile de France) vous propose un programme créé scientifiquement, pour augmenter durablement votre nombre de pas au quotidien.



**Marcher,
c'est
le pied!**

Les ateliers + de pas ce sont 5 rencontres réunissant 15 personnes maximum.

- Chacune des séances est animée par un professionnel qualifié.
- Elles sont l'occasion d'aborder en groupe est dans une ambiance conviviale, les différentes manières de rester en bonne santé et de participer à des challenges collectifs et connectés.
- Elles sont également l'occasion de découvrir la commune et ses alentours de manière ludique.

Chaque membre du groupe se voit remettre un podomètre et un guide pédagogique. Cet outil sert à comptabiliser le nombre de pas au quotidien.

Coordonnées

Salle d'animation du Centre Social "Boutique de Quartier"
Place du 19 Mars 1962
avenue de Chevincourt
78114
Magny-Les-Hameaux
Infos pratiques

Du mardi 25/10 au mardi 6/12 sauf le 1er novembre férié, à 14h00 à la boutique de quartier.

ATELIERS GRATUITS SUR INSCRIPTION

Contact

Centre Social Albert Schweitzer

01.30.52.22.00

centre.social@magny-les-hameaux.fr