

# Pôle Seniors / atelier "Plus de pas"

Du 22 avril au 3 juin de 9h à 11h

Cet atelier en 5 séances est ouvert à tous les retraités d'Île-de-France.



Son objectif est d'intégrer la marche dans le quotidien des retraités pour favoriser leur bonne santé physique et mentale. Accompagné par un enseignant en activité physique adaptée, le groupe ira marcher tout en apprenant de manière ludique les bienfaits de la marche, les astuces pour mieux marcher au quotidien, travailler son équilibre et échangera autour de thèmes transverses comme la nutrition, le sommeil etc....

## Coordonnées

Pôle Seniors  
4 rue Bergeret  
95290  
L'Isle-Adam  
Infos pratiques

Inscription auprès du Pôle Seniors

Documents

[Dépliant "Plus de pas"](#)

Contact

[centre.social@ville-isle-adam.fr](mailto:centre.social@ville-isle-adam.fr)