

# Pôle Seniors / atelier "Vivre pleinement, marcher sereinement"

Du 23 janvier au 13 février 2025 de 10h à 12h

Équilibre et vitalité : la marche pour un esprit serein



Une activité physique adaptée en enrichie de moment de convivialité et de partage !

## Coordonnées

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

Inscription auprès du Pôle Seniors

Documents

[Programme du Pôle Seniors de janvier à juin 2025](#)

Liens utiles

[Le Pôle Seniors](#)

Contact

01 34 69 03 29

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