

# SAMEDI 21 MAI 2022

LE NOYER COURTEAU 91850 BOURAY-SUR-JUINE

9H30 - 17H00

5€ DE  
PARTICIPATION  
+ REPAS À  
PRÉVOIR

# WEEK AND MOVE

*Séniors*

*De retour auprès des jeunes de + de 65 ans !*

**AU PROGRAMME :**

ACTIVITÉS PHYSIQUES, CONFÉRENCES, REPAS,  
CONVIVIALITÉ, PARTAGE, SOLIDARITÉ, BIENVEILLANCE

SPORT-SANTE@UFOLEP91.ORG 07 66 13 93 46



# SAMEDI 21 MAI 2022

LE NOYER COURTEAU 91850 BOURAY-SUR-JUINE

## WEEK AND MOVE

*Programme de la journée*

**9H30 - 10H30**

Accueil des participants

**10H30 - 12H**

- ▶ Rallye dans la commune
- ▶ Randonnée
- ▶ Gestes qui sauvent
- ▶ Bienfaits de l'activité physique

*\*1 activité à choisir  
pour la matinée*

**12H - 14H**

Repas (non fourni) et QUIZZ

**14H - 16H**

- ▶ Trampoline
- ▶ Yoga
- ▶ Biathlon
- ▶ DiscoGolf
- ▶ Equilibre et Mémoire

*\*2 activités à choisir  
pour l'après-midi*

**16H - 17H**

Forum et collation

SPORT-SANTE@UFOLEP91.ORG 07 66 13 93 46

# SAMEDI 21 MAI 2022

LE NOYER COURTEAU 91850 BOURAY-SUR-JUINE

## WEEK AND MOVE

*Programme de la journée*

**9H30 - 10H30**

Accueil des participants

**10H30 - 12H**

- ▶ Rallye dans la commune
- ▶ Randonnée
- ▶ Gestes qui sauvent
- ▶ Bienfaits de l'activité physique

*\*1 activité à choisir pour la matinée*

**12H - 14H**

Repas (non fourni) et QUIZZ

**14H - 16H**

- ▶ Trampoline
- ▶ Yoga
- ▶ Biathlon
- ▶ DiscoGolf
- ▶ Equilibre et Mémoire

*\*2 activités à choisir pour l'après-midi*

**16H - 17H**

Forum et collation

SPORT-SANTE@UFOLEP91.ORG 07 66 13 93 46

# SAMEDI 21 MAI 2022

LE NOYER COURTEAU 91850 BOURAY-SUR-JUINE

9H30 - 17H00

5€ DE PARTICIPATION  
+ REPAS À PRÉVOIR



## WEEK AND MOVE

*Seniors*

*De retour auprès des jeunes de + de 65 ans !*



**AU PROGRAMME :**



ACTIVITÉS PHYSIQUES, CONFÉRENCES, REPAS,



CONVIVIALITÉ, PARTAGE, SOLIDARITÉ, BIENVEILLANCE



SPORT-SANTE@UFOLEP91.ORG 07 66 13 93 46

