

AUXERRE

LES SÉNIORS AU RYTHME DU SPORT !

JEUDI 30 NOVEMBRE 2023

DE 8H30 À 17H

COMPLEXE SPORTIF SERGE-MESONES



PROPOSÉ PAR LES EAA ET

LE SERVICE DES SPORTS

- RANDONNÉE
- SOPHROLOGIE
- DÉCOUVERTE DE LA BOXE
- GYM DOUCE
- JEUX D'ADRESSE
- ATELIERS D'ÉQUILIBRE

WWW.AUXERRE.FR



GRATUIT, RENSEIGNEMENT ET INSCRIPTION
AUPRÈS DES ESPACES D'ACCUEIL ET D'ANIMATION

LES SÉNIORS AU RYTHME DU SPORT !

PROGRAMME DE LA JOURNÉE

- 8h30 : Accueil et point sur les inscriptions
Complexe Sportif Serge-Mésônès (Café)
- 9h00 : Départ en car pour rejoindre
le point de randonnée
- 9h30-12h00 : Randonnée 10 km
Randonnée 6 km
- 12h00-13h15 : Repas tiré du sac
- 13h30-16h30 : Activités sportives :
Sophrologie, découverte de la boxe, gym douce,
jeux d'adresse, ateliers d'équilibre
- 16h30 : Fin, goûter

INSCRIPTIONS

Du 6 au 24 novembre 2023 dans chaque EAA

L'Alliance : 03 86 46 38 01

La Source : 03 86 72 48 63

La Confluence : 03 86 94 06 34

La Boussole : 03 86 72 48 87

La Ruche : 03 86 72 48 95

WWW.AUXERRE.FR



GRATUIT, RENSEIGNEMENT ET INSCRIPTION
AUPRÈS DES ESPACES D'ACCUEIL ET D'ANIMATION