

## THÉ DANSANT

Jeudi 29 juin de 14h à 17h au gymnase des Grès

Un après-midi en musique pour exercer vos meilleurs pas de danse sur la piste, discuter avec du monde, ou tout simplement écouter et vous détendre.

Gratuit pour les seniors inscrits à Cergy seniors Inscription obligatoire par mail à seniors@cergy.fr ou par téléphone au : 01 34 33 43 03.

## **ATELIERS BIEN-ÊTRE**

Le jeudi 6 juillet de 14H à 16H et le jeudi 31 août de 14h à 16h à la Maison de quartier des Touleuses

Faites travailler votre esprit et exercez votre agilité grâce à des ateliers ludiques et conviviaux : jeux de mémoire, d'observation, d'équilibre, de lettres, jeux géants en bois.

Gratuit, sur inscription obligatoire. Programme complet et inscriptions au 01 34 33 43 03 ou seniors@cergy.fr

En partenariat avec l'association Ludikaccess

## ACTIVITÉS SPORTIVES POUR UN ÉTÉ EN FORME

Du mardi 4 juillet au jeudi 31 août à la MJC du Village et à l'Hôtel de ville

Tout l'été, participez à des séances de sport adaptées à votre âge. L'occasion de vous détendre, de rester en forme et de vous amuser.

Au programme : gym douce, exercices de mobilité, d'équilibre et de force, travail sur la souplesse, relaxation, pilates, coordination, bien-être du dos, marche. Les séances ont lieu de 9h30 à 11h et de 15h30 à 16h30 en juillet et de de 9h30 à 10h30 et de 15h30 à 16h30 en août.

Gratuit, sur inscription avec un certificat médical obligatoire d'une ancienneté de 3 ans maximum. Programme complet et inscriptions au 01 34 33 43 03 ou seniors@cergy.fr
En partenariat avec l'association Rémicophys

## LA GUINGUETTE DE CERGY

Tout l'été

La ville de Cergy ouvre sa guinguette! Profitez d'animations pour tous dans le cadre unique du parc de la Maison Anne et Gérard Philipe.

Plus d'informations en page 3

