



La Ville de Joigny vous informe

Joigny, lundi 27 mai 2024

**« Sport seniors découverte »,
en juillet et août au parc du Chapeau**

Cet été, la Ville de Joigny et le centre social La Fabrik proposent un dispositif intitulé « Sport seniors découverte » : il s'agit d'une activité ludique et conviviale, ouverte à toutes et tous, à partir de l'âge de 55 ans.

Les séances, avec au programme des exercices adaptés de renforcement musculaire, de travail de l'équilibre, de la souplesse... auront lieu :

- les jeudis 4 et 11 juillet ;
- les jeudis 1^{er}, 8 et 22 août.

Deux créneaux seront possibles : de 9h à 9h45 ou de 9h45 à 10h30.

C'est gratuit. Il est néanmoins demandé de s'inscrire auprès de La Fabrik, au 03 86 92 48 08. A noter : en cas d'intempéries, les séances se dérouleront au dojo (ex 28^e GG). Prévoir une tenue adaptée, ainsi qu'un tapis de sol.