



Club de la Retraite Sportive et Culturelle de l'Hautil

Mairie de Vauréal – 1 Place du Cœur Battant – BP 10039

95038 Cergy Pontoise Cedex

tél 06 84 72 52 96

secretariat@rsch.fr

www.rsch.fr

siret n° 422 522 185 00020

CLUB DE LA RETRAITE SPORTIVE DE L'HAUTIL



Notre club est ouvert aux personnes à partir de 50 ans souhaitant pratiquer des activités physiques et activités culturelles (jeux de société, sorties, etc..)./ Esprit convivial.

Venez participer à la journée « Porte ouverte » et rencontrer l'équipe de bénévoles qui assurent les activités et le fonctionnement du club tout au long de l'année (inscriptions aux activités sportives, sorties culturelles, jeux de société, séjours)

**Le Jeudi 02 octobre à partir de 9h30
à la « Maison pour tous »
355 Rue des Prés, 95490 Vauréal. (au vieux village)**

PROGRAMME DE LA JOURNEE

9h30 : Réveil musculaire

10h : Démonstrations

- SMS (section multi-activités adaptée aux séniors)
- Buggy Pump : Renforcement musculaire avec bâtons.
- Danses.

12h : Pique-nique partagé (à apporter)

13h30 : Balade/randonnée (2 niveaux de marche)