

Voilà l'été, si on bougeait ?

Retraités : profitez des beaux jours pour sortir de chez vous, faire des rencontres et renforcer votre tonus !

Tout l'été, l'Agirc-Arrco vous propose des séances de marche en groupe près de chez vous.



de présentation en présence de **Julien Lepers**,
parrain 2025, **jeudi 19 juin** de **10h à 11h30**
sur le **site Happyvisio.com**

(conférence gratuite sur inscription avec le code CASFR)

Je m'inscris en flashant
ce QR code





Vous vivez à Alençon • Annemasse • Arras • Bessan • Châlons-sur-Saône • Colomiers • Épinal • Grasse • Grenoble • Guingamp • La Flèche • Montpellier • Muret • Périgueux • Romorantin • Saint-Flour • Sarrebourg • Verdun • Vincennes • Vivonne ou dans les environs ?

Assistez à la visioconférence du **19 juin**
dans une salle proche de chez vous.

Renseignez-vous sur :

www.ete-indien-editions.fr/si-on-bougait-2025

Vous pourrez également participer au programme de marche qui aura lieu dans chacune de ces villes du **30 juin au 22 août**.

« **Voilà l'été, si on bougait ?** », ce sont des séances de marche en groupe encadrées par des coach professionnels.

Organisées une fois par semaine et d'une durée de 1h30, elles vous permettront :

- d'**entretenir votre forme** dans un cadre sécurisé et convivial
- de **(re)découvrir des lieux** emblématiques de votre ville ou de ses environs
- de **rencontrer des retraités** vivant près de chez vous

Proposées par l'Agirc-Arrco en partenariat avec Été indien, ces séances sont gratuites et accessibles à toutes et à tous, quel que soit votre niveau de forme physique.

Inscription (à partir du 15 mai)

- sur le site Internet d'Été indien :
www.ete-indien-editions.fr/si-on-bougait-2025
- ou par téléphone au 03 10 93 08 58 (numéro non surtaxé, accessible du lundi au vendredi, de 9h à 17h, hors jours fériés)
- ou directement auprès d'Été indien en assistant le 19 juin à la visioconférence organisée près de chez vous.



LE TRI
+ FACILE

