

SENIORS...50 ans et plus,

notre club "RSPFY" s'adresse à vous !

Découvrez nos multiples activités adaptées aux séniors !

Visitez notre site: **RSPFY.FR** et **venez nous rejoindre !**

Vous

- Avez plus de 50 ans
- Voulez rester en forme
- Désirez partager des moments de convivialité sportive entre amis

Rejoignez

La Retraite Sportive Plaines & Forêts d'Yvelines (R.S.P.F.Y.)

 **06 75 09 53 53**



Elle vous propose

- Des activités physiques adaptées
- Des séjours de loisirs sportifs
- Des possibilités pour devenir animateur.

Activités pratiquées

- Randonnée
- Balade
- Marche nordique
- Vélo tout chemin (VTC)
- Tir à l'arc
- Tennis de Table
- Fitness
- Danse en ligne
- Zumba-Gold (séniors)
- Parcours-Gym-Santé
- Gym-Pilate
- Yoga
- Gym douce / Gasquet
- Gym-Aquatique

Plus

Des séjours de loisirs sportifs en France et à l'étranger

Et bien d'autres possibilités selon votre demande...

VIVONS SENIORS... VIVONS SPORT !

SENIORS...50 ans et plus,

notre club "RSPFY" s'adresse à vous !

Découvrez nos multiples activités adaptées aux séniors !

Visitez notre site: **RSPFY.FR** et **venez nous rejoindre !**

Vous

- Avez plus de 50 ans
- Voulez rester en forme
- Désirez partager des moments de convivialité sportive entre amis

Rejoignez

La Retraite Sportive Plaines & Forêts d'Yvelines (R.S.P.F.Y.)

 **06 75 09 53 53**



Elle vous propose

- Des activités physiques adaptées
- Des séjours de loisirs sportifs
- Des possibilités pour devenir animateur.

Activités pratiquées

- Randonnée
- Balade
- Marche nordique
- Vélo tout chemin (VTC)
- Tir à l'arc
- Tennis de Table
- Fitness
- Danse en ligne
- Zumba-Gold (séniors)
- Parcours-Gym-Santé
- Gym-Pilate
- Yoga
- Gym douce / Gasquet
- Gym-Aquatique

Plus

Des séjours de loisirs sportifs en France et à l'étranger

Et bien d'autres possibilités selon votre demande...

VIVONS SENIORS... VIVONS SPORT !