

## Remise en forme à domicile

Brice et Johan, 24 et 23 ans, proposent à Gagny une activité de remise en forme sur mesure à domicile exclusivement pour les seniors : Shizen Sap.

Les entraînements proposés sont complets et cousus sur mesure. Ils comprennent du cardio, du renforcement mais aussi un travail sur l'équilibre, les réflexes, la souplesse et la relaxation. Les séances sont personnalisées et uniques en fonction du profil du senior accompagné. Brice et Johan proposent un diagnostic gratuit, pour évaluer les capacités et adapter au mieux leur

accompagnement, ainsi qu'une séance d'essai gratuite : « Notre objectif est d'accompagner nos aînés dans le maintien de leurs indépendance et capacités physiques en leur apportant motivation, plaisir, partage et résultat ».

**Plus d'informations :**  
**Site web :** [www.shizensap.com](http://www.shizensap.com)  
**Facebook :** Brice Shizen



## Retour sur BLEUE



Mercredi 5 octobre, de nombreux seniors gabiens ont embarqué pour une croisière à la découverte du Canal de l'Ourcq.



Vendredi 7 octobre, la semaine s'est terminée avec le traditionnel bal de clôture. Danse, convivialité et bonne humeur étaient au rendez-vous. A l'année prochaine !

### AGENDA DU PÔLE SENIORS

#### Conférences

##### Conservatoire F.-J. Gossec à 14h30

- **Judi 10 novembre :** Conférence écoute par Régis Aubert
- **Judi 24 novembre :** Traversée de l'Atlantique Sud, du détroit de Magellan au Cap de bonne Espérance par Christian Schricke de l'association VS Art
- **Judi 1<sup>er</sup> décembre :** L'Histoire du Chocolat par William Fautré - au Club du Centre à 14h30
- **Judi 8 décembre :** Conférence écoute par Régis Aubert

Cotisation annuelle : 30€ ou tarif à la séance : 5€

#### Séances Seniors

##### Cinéma A. Malraux à 14h

- **Mercredi 2 novembre :** Novembre
- **Mercredi 9 novembre :** Le Petit Nicolas : qu'est-ce qu'on attend pour être heureux ?
- **Mercredi 16 novembre :** Belle et Sébastien : nouvelle génération
- **Mercredi 23 novembre :** Plancha

Tarif : 2,50€ sur présentation de la Carte Senior du CCAS.

#### CCAS - Pôle Seniors

Hôtel de Ville, Esplanade Michel Teulet • Tél. : 01 56 49 23 40

Ouvert du lundi au vendredi, de 8h45 à 12h et de 13h30 à 17h45 (17h15 le vendredi).