Mardi 5 Septembre 2023 - 09:00 - 17:00

**Vous avez 65 ans ou plus ? Vous êtes domicilé.e.s à Château-Thierry ? La journée du 5 septembre 2023 est faite pour vous !**

Venez prendre soin de vous grâce aux différentes activités organisées par le CCAS au Centre social La Rotonde.

9h > 10h : Gymnastique douce et bien-être
10h > 11h30 : Atelier Qi Gong

14h > 16h : Massage assis
16h > 17h : Sophrologie et automassage

**Emplacement :**
Centre social La Rotonde 02400 Château-Thierry

**Repères :**

**Gratuit sur réservation**
(10 personnes maximum)

**Contact :**

**Centre Communal d'Action Social (CCAS)**
Ludivine Nortain, Coordinatrice séniors
07 85 72 65 34