

# Pôle Seniors / Atelier "Gymnastique douce"

Lundi 5 janvier 2026 à 14h

Une activité idéale et apaisante pour entretenir la forme physique



## Coordonnées

Pôle Seniors  
4 rue Dambry  
95290  
L'Isle-Adam  
Infos pratiques

Payant

De 14h à 15h

Inscription auprès du Pôle Seniors

Documents

[Programme Pôle Seniors 2026](#)

Liens utiles

[Le Pôle Seniors](#)

Contact

01 34 69 03 29

[centre.social@ville-isle-adam.fr](mailto:centre.social@ville-isle-adam.fr)