



EN VISIO ET GRATUIT!

ATELIERS VILL'ÂGE

LE PARCOURS DU BIEN VIEILLIR RÉSERVÉ AUX 60 ANS ET PLUS

ATELIERS GRATUITS EN VISIOCONFÉRENCE,
SUR INSCRIPTION AUPRÈS DE L'ADMR 76

PRÉVENTION DES CHUTES
ET DES RISQUES DOMESTIQUES

MARDI 20/04 - 14H

ÉQUILIBRE ET SÉRÉNITÉ
AVEC LE QI GONG

JEUDI 22/04 - 9H30

PRENDRE SOIN DE SOI
PAR L'ALIMENTATION

MARDI 27/04 - 10H

SOMMEIL : LE COMPRENDRE
POUR MIEUX LE GÉRER

JEUDI 29/04 - 9H30

GARDER LA FORME
AVEC LA GYM DOUCE

MARDI 04/05 - 14H

ATELIER MYSTÈRE
SELON LE CHOIX DU PUBLIC

JEUDI 06/05 - 9H30

INSCRIVEZ-VOUS



POLEPREVENTION@FEDE76.ADMR.ORG

RENSEIGNEMENTS : 02 32 93 90 68



Places limitées : 10 personnes par atelier

FLASHÉZ-MOI !



pour tous, toute la vie, partout

SOUTENU PAR :

