

Bien vieillir dans le NORD du LOT

SAMEDI 30 SEPTEMBRE À VAYRAC

(SALLE DES FÊTES)

SAMEDI 14 OCTOBRE EN VIGNON SUR QUERCY

(SALLE DE LA MAIRIE)

SAMEDI 18 NOVEMBRE À PUYBRUN

(SALLE DES GARDES)

SAMEDI 2 DÉCEMBRE À BÉTAILLE

(SALLE DES FÊTES)

→ 9H - 12H ACTEUR DE SA SANTÉ - ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTE

→ 13H30- 14H30 GYMNASTIQUE DU CERVEAU

→ 14H45-15H45 MANGER AUTREMENT SELON L'ÂGE

→ 16H- 17H CONSCIENCE CORPORELLE PAR LE MOUVEMENT ET LA RELAXATION

entrée gratuite sur inscription au 06 75 39 82 16 , oser@claplace.fr

Ateliers organisés par

