Vitalité

ARNAY-LE-DUC

Animatrice : Valérie RODIERE

Contact : FAPA SENIORS 21 - 03.80.30.07.81

*Les horaires indiqués sont les horaires des séances. Pour la réservation de la salle, merci de prendre en compte 30 min supplémentaires avant et après chaque séance.

Séance 1 Mon âge face aux idées reçues	**jeudi 9 novembre 2023**	→	14h00 - 16h30
Séance 2 Ma santé : agir quand il est temps	**jeudi 16 novembre 2023**	→	14h00 - 16h30
Séance 3 Nutrition, la bonne attitude	**jeudi 23 novembre 2023**	→	14h00 - 16h30
Séance 4 L'équilibre en bougeant	**jeudi 30 novembre 2023**	→	14h00 - 16h30
Séance 5 Bien dans sa tête	**jeudi 7 décembre 2023**	→	14h00 - 16h30
Séance 6 "Un chez moi adapté, un chez moi adopté" **ou** "A vos marques, prêt, partez" **ou** "Vitalité et éclats pour soi !"	**jeudi 21 décembre 2023**	→	14h00 - 16h30
Bilan	**jeudi 18 janvier 2024**	→	14h00 - 15h30

Salle :

Centre Social - 3 Rue de la Gare - 21230 ARNAY-LE-DUC