

BIEN VIEILLIR.

CHEZ VOUS !

Atelier : « Bouger mémoriser » ARNAY le DUC – 1^{er} semestre 2026

Contacts (coordination) : Nathalie NARCISSE – Chargée de projets prévention santé à la Mutualité Française BFC

☎ : 07.88.42.62.06 / ✉ : nathalie.narcisse@bfc.mutualite.fr

Lieu : Centre Social

3 rue de la gare 21000 – 21230 Arnay le Duc

Intervenants :

- Educatrice sportive : Julie Maurage / ☎ : 06 56 86 57 23
- Sophrologue : Caroline Petiot / ☎ : 06 09 91 28 26

Séances	Dates	Horaires	Professionnel
Séance 1 « Tests individuels & gymnastique mémoire »	Lundi 20/04	10h-12h	Mutualité Française BFC Educatrice sportive
Séance 2 « Gymnastique mémoire »	Lundi 27/04	10h-11h30	Educatrice sportive
Séance 3 « Sophrologie »	Lundi 04/05	10h-11h30	Educatrice sportive Sophrologue
Séance 4 « Gymnastique mémoire »	Lundi 11/05	10h-11h30	Educatrice sportive
Séance 5 « Gymnastique mémoire »	Lundi 18/05	10h-11h30	Educatrice sportive
Séance 6 « Sophrologie »	Lundi 01/06	10h-11h30	Sophrologue
Séance 7 « Tests individuels & gymnastique mémoire »	Lundi 08/06	10h-12h	Mutualité Française BFC Educatrice sportive