

Et si être **retraité** c'était

**trouver son  
rythme ?**

**ATELIER  
ACTIVITÉ  
PHYSIQUE  
ADAPTÉE**

**Gratuit**

**Conférence 13 septembre 2024 ·**

14h - 15h30, salle de la Prairie, 4 rue Saint-Malo

**Suivi d'un atelier de 12 séances, tous les vendredi à 14h à  
partir du 20/09**

**Salle du conseil · Mairie de Plédéliac**

Animé par Saparman

Inscription sur place ou sur [pourbienvieillirbretagne.fr](http://pourbienvieillirbretagne.fr)  
Renseignements : 06 38 77 12 22 / [nicolas@saparman.com](mailto:nicolas@saparman.com)