

Et si être **retraité** c'était

**trouver son  
rythme ?**

**ATELIER  
ACTIVITÉ  
PHYSIQUE  
ADAPTÉE**

**Gratuit**

**Conférence 12 décembre • de 10h à 11h30**

**Suivi d'un atelier de 12 séances, tous les jeudis à 10h**

**Maison des aînés et des aidants • 34 place du Colombier  
à Rennes**

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)