

Et si être **retraité** c'était

**trouver son  
rythme ?**

**ATELIER  
ACTIVITÉ  
PHYSIQUE  
ADAPTÉE**



**Gratuit**

**Réunion de présentation le 5 novembre 2024 • à 14h**

**Suivi d'un atelier de 12 séances, tous les mardis à 14h à partir du 12 novembre**

**Maison des associations, 21 rue Saint-Roch • à Grand-Fougeray**

Animé par Saparman

**Inscriptions : sur place ou sur [pourbienvieillirbretagne.fr](http://pourbienvieillirbretagne.fr)**

**Renseignements : 06 38 77 12 22 / [nicolas@saparman.com](mailto:nicolas@saparman.com)**