

# ATELIER

POUR LES RETRAITÉS DE PLUS DE 60 ANS

# GRATUIT DE TAÏSO

**LE MARDI • DÉBUT LE 7 JANVIER**

**09H30 - 10H30 OU 10H30 - 11H30**

**LE VENDREDI • DÉBUT LE 9 JANVIER**

**10H00 - 11H00**

Venez participer à un atelier de prévention des chutes au travers des arts martiaux à destination des seniors sur 15 séances. Exercices inspirés des arts martiaux pour travailler l'équilibre, la coordination, la souplesse et le renforcement musculaire avec enthousiasme et bonne humeur.

3 créneaux possibles

Action réalisée avec le financement de la Conférence des Financeurs de l'Ille-et-Vilaine et l'ARS Bretagne.

**DOJO BETTONNAIS**

**ESPACE ANITA CONTI, SALLE N°1, 10 RUE DU TREGOR 35830 BETTON**

*Inscription*

06 27 25 98 44 / [samy.rouyer@wanadoo.fr](mailto:samy.rouyer@wanadoo.fr)

