

Et si être **retraité** c'était

**trouver son  
rythme ?**

**ATELIER  
ACTIVITÉ  
PHYSIQUE  
ADAPTÉE**



**Gratuit**

**Conférence le 7 janvier • de 11h à 12h30**

**Suivi d'un atelier de 12 séances, tous les mardis à partir du  
14 janvier de 10h30 à 11h30**

**Salle Socio-culturelle, Pâtures de Blain •  
à Cournon**

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)