

Et si être **retraité** c'était

**trouver son  
rythme ?**

**ATELIER  
ACTIVITÉ  
PHYSIQUE  
ADAPTÉE**



**Gratuit**

**Conférence le 14 janvier** • de 16h30 à 18h – Maison de la commune, 4 rue des Tilleuls

Suivi d'un atelier de 12 séances, tous les mardis à partir du 21 janvier de 17h à 18h

Salle des sports - Dojo, 18 chemin du paradis • **à Sérent**

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)