

Et si être **retraité** c'était

**trouver son  
rythme ?**

**ATELIER  
ACTIVITÉ  
PHYSIQUE  
ADAPTÉE**

**Gratuit**

**Conférence 7 janvier 2025** . de 10h à 11h30

Suivi d'un accueil, de 10 séances d'activités physiques adaptées, et de deux bilans - Inscription au programme lors de la conférence

Tous les mardis, de 14h30 à 15h30

**Loperhet - Salle du conseil à la mairie**

**Renseignements** auprès de la mairie  
au **02 98 07 07 07** ou à **mlestum@defisantenutrition.fr**  
Inscriptions au programme à l'issue de la conférence