

Et si être **retraité** c'était

**trouver son  
rythme ?**

**ATELIER  
ACTIVITÉ  
PHYSIQUE  
ADAPTÉE**



**Gratuit**

**Conférence le 16 janvier • de 15h à 16h**

**Suivi d'un atelier de 12 séances, tous les jeudis à partir du  
30 janvier de 14h30 à 15h30**

**Salle polyvalente, 1 rue de la Vallée • à Guern**

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)