

Et si être **retraité** c'était

**trouver son
rythme ?**

**ATELIER
ACTIVITÉ
PHYSIQUE
ADAPTÉE**

Gratuit

Conférence le 03/03/2025 . de 15h00 à 16h30

Suivi d'un accueil, de 10 séances d'activités physiques adaptées, et de deux bilans

Tous les lundis, de 15h30 à 16h30

Salle Claude Bellin, place Saint-Yves - Plomodiern

Renseignements auprès de Mylène Le Stum
au **07 56 82 70 60** ou à **mlestum@defisantenutrition.fr**
Inscriptions au programme à l'issue de la conférence



**POUR Bien
Vieillir
BRETAGNE**



RETRAITE COMPLÉMENTAIRE
agirc-arco



ircantec
La retraite complémentaire publique



Défi santé nutrition

Ensemble, les caisses de retraite s'engagent • pourbienvieillirbretagne.fr

PAS A PAS

PROGRAMME D'ACTIVITÉS PHYSIQUES ADAPTÉES

PROGRAMME

DATE	SÉANCE	THÈMES	HEURE
03/03/2025	N°1	CONFÉRENCE GESTICULÉE (1H30)	15H00-16H30
17/03/2025	N°2	SÉANCE D'ACCUEIL ET DE PARTAGE (1H00)	15H30-16H30
24/03/2025	N°3	ACTIVITÉ PHYSIQUE 1 (1H00)	15H30-16H30
31/03/2025	N°4	ACTIVITÉ PHYSIQUE 2 (1H00)	15H30-16H30
28/04/2025	N°5	ACTIVITÉ PHYSIQUE 3 (1H00)	15H30-16H30
05/05/2025	N°6	ACTIVITÉ PHYSIQUE 4 (1H00)	15H30-16H30
12/05/2025	N°7	ACTIVITÉ PHYSIQUE 5 (1H00)	15H30-16H30
19/05/2025	N°8	ACTIVITÉ PHYSIQUE 6 (1H00)	15H30-16H30
26/05/2025	N°9	ACTIVITÉ PHYSIQUE 7 (1H00)	15H30-16H30
02/06/2025	N°10	ACTIVITÉ PHYSIQUE 8 (1H00)	15H30-16H30
16/06/2025	N°11	ACTIVITÉ PHYSIQUE 9 (1H00)	15H30-16H30
23/06/2025	N°12	ACTIVITÉ PHYSIQUE 10 (1H00)	15H30-16H30
30/06/2025	N°13	SÉANCE BILAN 1 (1H00)	15H30-16H30
6 MOIS APRES A DEFINIR	N°14	SÉANCE BILAN 2 (6 MOIS APRÈS)	A DÉFINIR



**POUR Bien
Vieillir
BRETAGNE**



RETRAITE COMPLÉMENTAIRE
agirc-arco



ircantec
La retraite complémentaire publique



Défi santé nutrition ✨✨✨✨