

# Vitalité

## SEURRE

Animatrice : Valérie RODIERE



Contact : FAPA SENIORS 21 - 03.80.30.07.81

|  |  |
|--|--|
| <b>Présentation</b>  | <b>mardi 25 janvier 2022</b> → 09h30 - 11h30 |
| <b>Séance 1</b><br>Mon âge face aux idées reçues   | <b>mardi 1 février 2022</b> → 09h30 - 11h30  |
| <b>Séance 2</b><br>Ma santé : agir quand il est temps  | <b>mardi 8 février 2022</b> → 09h30 - 11h30  |
| <b>Séance 3</b><br>Nutrition, la bonne attitude  | <b>mardi 1 mars 2022</b> → 09h30 - 11h30     |
| <b>Séance 4</b><br>L'équilibre en bougeant   | <b>mardi 8 mars 2022</b> → 09h30 - 11h30     |
| <b>Séance 5</b><br>Bien dans sa tête   | <b>mardi 15 mars 2022</b> → 09h30 - 11h30    |
| <b>Séance 6</b><br>"Un chez moi adapté,<br>un chez moi adopté"<br>ou "A vos marques, prêt, partez"<br>ou "Vitalité et éclats pour soi !" | <b>mardi 22 mars 2022</b> → 09h30 - 11h30    |
| <b>Bilan</b>   | <b>mardi 7 juin 2022</b> → 10h00 - 11h30     |

Salle : Salle des Bains douches - Place de l'hôtel de ville - 21250 SEURRE