

Vitalité

SEURRE

Animatrice : Valérie RODIERE



Contact : FAPA SENIORS 21 - 03.80.30.07.81

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

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