

Vitalité

Genlis

Animatrice : Valérie RODIERE



Contact : FAPA SENIORS 21 - 03.80.30.07.81

*Les horaires indiqués sont les horaires des séances. Pour la réservation de la salle, merci de prendre en compte 30 min supplémentaires avant et après chaque séance.

Présentation	lundi 7 novembre 2022 → 13h45 - 16h15
Séance 1 Mon âge face aux idées reçues	lundi 14 novembre 2022 → 13h45 - 16h15
Séance 2 Ma santé : agir quand il est temps	lundi 21 novembre 2022 → 13h45 - 16h15
Séance 3 Nutrition, la bonne attitude	lundi 28 novembre 2022 → 13h45 - 16h15
Séance 4 L'équilibre en bougeant	lundi 5 décembre 2022 → 13h45 - 16h15
Séance 5 Bien dans sa tête	lundi 12 décembre 2022 → 13h45 - 16h15
Séance 6 "Un chez moi adapté, un chez moi adopté" ou "A vos marques, prêt, partez" ou "Vitalité et éclats pour soi !"	lundi 19 décembre 2022 → 13h45 - 16h15
Bilan	lundi 6 février 2023 → 14h00 - 15h30

Salle :

Centre social - 12 Rue de Franche-Comté - 21110 Genlis