

Vitalité

Montbard

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	jeudi 10 novembre 2022 → 09h30 - 12h00
Séance 1 Mon âge face aux idées reçues	jeudi 17 novembre 2022 → 09h30 - 12h00
Séance 2 Ma santé : agir quand il est temps	jeudi 24 novembre 2022 → 09h30 - 12h00
Séance 3 Nutrition, la bonne attitude	jeudi 1 décembre 2022 → 09h30 - 12h00
Séance 4 L'équilibre en bougeant	jeudi 8 décembre 2022 → 09h30 - 12h00
Séance 5 Bien dans sa tête	jeudi 15 décembre 2022 → 09h30 - 12h00
Séance 6 "Un chez moi adapté, un chez moi adopté" ou "A vos marques, prêt, partez" ou "Vitalité et éclats pour soi !"	jeudi 12 janvier 2023 → 09h30 - 12h00
Bilan	jeudi 2 février 2023 → 10h00 - 11h30

Salle :

Maison des Associations - 1 Route de Chatillon - 21500 Montbard