

# 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.

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

### Salle :

Maison des Associations - 1 Route de Chatillon - 21500 Montbard