

Vitalité

Perrigny-les-Dijon

Animatrice : Valérie Rodière



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.

Séance 1 Mon âge face aux idées reçues	mardi 7 novembre 2023 → 14H15-16H45
Séance 2 Ma santé : agir quand il est temps	mardi 14 novembre 2023 → 14H15-16H45
Séance 3 Nutrition, la bonne attitude	mardi 21 novembre 2023 → 14H15-16H45
Séance 4 L'équilibre en bougeant	mardi 28 novembre 2023 → 14H15-16H45
Séance 5 Bien dans sa tête	mardi 5 décembre 2023 → 14H15-16H45
Séance 6 "Un chez moi adapté, un chez moi adopté" ou "A vos marques, prêt, partez" ou "Vitalité et éclats pour soi !"	mardi 12 décembre 2023 → 14H15-16H45
Bilan	mardi 9 janvier 2024 → 14H30-16H30

Salle :

Salle Polyvalente - Route de Domois - 21160 PERRIGNY-LES-DIJON