

Vitalité

ARNAY-LE-DUC

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.

Séance 1 Mon âge face aux idées reçues	jeudi 9 novembre 2023 → 14h00 - 16h30
Séance 2 Ma santé : agir quand il est temps	jeudi 16 novembre 2023 → 14h00 - 16h30
Séance 3 Nutrition, la bonne attitude	jeudi 23 novembre 2023 → 14h00 - 16h30
Séance 4 L'équilibre en bougeant	jeudi 30 novembre 2023 → 14h00 - 16h30
Séance 5 Bien dans sa tête	jeudi 7 décembre 2023 → 14h00 - 16h30
Séance 6 "Un chez moi adapté, un chez moi adopté" ou "A vos marques, prêt, partez" ou "Vitalité et éclats pour soi !"	jeudi 21 décembre 2023 → 14h00 - 16h30
Bilan	jeudi 18 janvier 2024 → 14h00 - 15h30

Salle :

Centre Social - 3 Rue de la Gare - 21230 ARNAY-LE-DUC