

Vitalité

MOLOY

Animatrice : Anaïs Julien



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 7 mars 2024 → 9h15 - 11h45
Séance 2 Ma santé : agir quand il est temps	jeudi 14 mars 2024 → 9h15 - 11h45
Séance 3 Nutrition, la bonne attitude	jeudi 21 mars 2024 → 9h15 - 11h45
Séance 4 L'équilibre en bougeant	jeudi 28 mars 2024 → 9h15 - 11h45
Séance 5 Bien dans sa tête	jeudi 4 avril 2024 → 9h15 - 11h45
Séance 6 "Un chez moi adapté, un chez moi adopté" ou "A vos marques, prêt, partez" ou "Vitalité et éclats pour soi !"	jeudi 11 avril 2024 → 9h15 - 11h45
Bilan	jeudi 16 mai 2024 → 9h30 - 11h00

Salle :

Bibliothèque - 6 rue Commune - 21120 MOLOY