

# Vitalité

## LES MAILLYS

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.

<b>Séance 1</b> Mon âge face aux idées reçues	<b>mercredi 24 janvier 2024</b> → 14h00 - 16h30
<b>Séance 2</b> Ma santé : agir quand il est temps	<b>mercredi 31 janvier 2024</b> → 14h00 - 16h30
<b>Séance 3</b> Nutrition, la bonne attitude	<b>mercredi 7 février 2024</b> → 14h00 - 16h30
<b>Séance 4</b> L'équilibre en bougeant	<b>mercredi 14 février 2024</b> → 14h00 - 16h30
<b>Séance 5</b> Bien dans sa tête	<b>mercredi 6 mars 2024</b> → 14h00 - 16h30
<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>mercredi 13 mars 2024</b> → 14h00 - 16h30
<b>Bilan</b>	<b>mercredi 10 avril 2024</b> → 14h00 - 15h30

### Salle :

Salle de Réunion ( annexée à la Salle des Fêtes) - Rue du bout de la ville

21130 LES MAILLYS