



Les ateliers Équilibre



Saparman



**CONFÉRENCE
GRATUITE**

Quoi?

12 séances d'activité physique inspirés du Taïso en petit groupe afin de travailler l'équilibre, la force, la mobilité, la coordination, la mise au sol et les relevages avec enthousiasme et bonne humeur!

Quand

- Conférence d'information : MARDI 12 SEPTEMBRE 14H
- 12 Séances : DU MARDI 19 SEPTEMBRE AU MARDI 19 DECEMBRE DE 14H À 15H

Où ?

Salle Mulon, 12 rue de l'Arguenon 22130 Corseul

Pour Qui?

Pour les personnes de 60 ans et plus



BRETAGNE

Ensemble, les caisses de retraite s'engagent

