

# Et si être retraité c'était trouver son rythme ?

ATELIER  
ACTIVITÉ  
PHYSIQUE  
ADAPTÉE



Gratuit

**Conférence 30 septembre • de 14h à 15h30**  
Salle de l'Estacade – Mairie de Betton

**Suivi d'un atelier de 12 séances, tous les lundis à 10h**  
**Complexe sportif des Omblais • à Betton**

Animé par Saparman  
Inscription sur place ou sur [pourbienvieillirbretagne.fr](http://pourbienvieillirbretagne.fr)  
Renseignements : 06 38 77 12 22 / [nicolas@saparman.com](mailto:nicolas@saparman.com)