

Et si être **retraité** c'était

**trouver son  
rythme ?**

**ATELIER  
ACTIVITÉ  
PHYSIQUE  
ADAPTÉE**



**Gratuit**

**Réunion d'information le 2 octobre • de 11h à 12h30**

**Suivi d'un atelier de 12 séances, tous les jeudis à 11h à partir  
du 9 octobre**

**Salle du p'tit forum, 2 bis Venelle du Prieuré • à Jugon-les-Lacs**

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