

ATELIER

POUR LES RETRAITÉS DE PLUS DE 60 ANS

GRATUIT DE TAÏSO

LE MARDI • DÉBUT LE 4 NOVEMBRE

09H45 - 10H45 OU 10H45 - 11H45

LE VENDREDI • DÉBUT LE 7 NOVEMBRE

9H45 - 10H45 OU 10H45-11H45

Venez participer à un atelier de prévention des chutes au travers des arts martiaux à destination des seniors sur 15 séances. Exercices inspirés des arts martiaux pour travailler l'équilibre, la coordination, la souplesse et le renforcement musculaire avec enthousiasme et bonne humeur.

4 créneaux possibles

Action réalisée avec le financement de la Commission des Financeurs de l'Ille-et-Vilaine et l'ARS Bretagne.

DOJO BETTONNAIS

ESPACE ANITA CONTI, SALLE N°1, 10 RUE DU TREGOR 35830 BETTON

Inscription

06 27 25 98 44 / samy.rouyer@wanadoo.fr

