

Et si être **retraité** c'était

**trouver son  
rythme ?**

**ATELIER  
ACTIVITÉ  
PHYSIQUE  
ADAPTÉE**



**Gratuit**

**Conférence 23 septembre • 9h - 10h30**

**Suivi d'un atelier de 12 séances, tous les mardis de 9h à 10h  
à partir du 30 septembre**

**Salle d'animation, 8 place François Barbu • à Langrolay-  
sur-Rance**

Animé par Saparman

Inscription sur place ou sur [pourbienvieillirbretagne.fr](http://pourbienvieillirbretagne.fr)  
Renseignements : 06 09 62 39 86 / [coude.catherine@orange.fr](mailto:coude.catherine@orange.fr)