

# Et si être **retraité** c'était **marcher** **la tête haute ?**

## ATELIER ÉQUILIBRE

**Gratuit**

**Conférence 9 janvier 2026** • à 14h à la médiathèque, 5  
rue des forges

**Suivi d'un atelier de 12 séances, tous les vendredis (14h-15h) à partir  
du 16 janvier**

**Salle des sports, 12 rue du stade • à Lieuron**

Animé par Saparman

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