

Et si être **retraité** c'était

**trouver son
rythme ?**

**ATELIER
ACTIVITÉ
PHYSIQUE
ADAPTÉE**

Gratuit

Conférence 4 Décembre 2025 • de 9h30 à 11h

Suivi d'un atelier de 16 séances, tous les jeudis

Centre Social Le Tremplin • à Ploufragan

Inscriptions lors de la réunion auprès de Siel Bleu

Demande d'informations :

06 69 75 77 02 ou elsa.martins@sielbleu.org