

Et si être **retraité** c'était

**trouver son
rythme ?**

**ATELIER
ACTIVITÉ
PHYSIQUE
ADAPTÉE**

Gratuit

Conférence le 7 janvier • de 10h30 à 12h
Suivi d'un atelier de 12 séances, tous les mercredis à
partir du 14 janvier de 11h à 12h
Complexe sportif, rue du stade • à Ruffiac

Animé par SAPARMAN

Inscription : sur place ou sur pourbienvieillirbretagne.fr
Renseignements : 06 38 77 12 22 / nicolas@saparman.com