

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

**ATELIER  
ÉQUILIBRE**

**Gratuit**

**Réunion publique d'information le 09/01/2026** de 14h à 15h30

Suivi de 10 séances d'activités physiques adaptées, d'un atelier discussion alimentation, d'un atelier discussion activité physique, et de deux bilans  
Une fois par semaine, les vendredis, de 14h à 15h30

**A Ploéven - Salle Polyvalente - rue des sports**

**Renseignements** auprès de Nicolas Debled  
au **06 66 52 60 68** ou à **ndebled@defisantenutrition.fr**  
Inscriptions à l'issue de la réunion publique



# MON DÉFI ÉQUILIBRE

PROGRAMME DE PRÉVENTION SANTÉ



DATE	SÉANCE	THÈMES	HEURE
09/01/2026	/	RÉUNION PUBLIQUE	14H-15H30
16/01/2026	N°1	SÉANCE D'ACCUEIL ET DE PARTAGE (2H)	14H-16H
23/01/2026	N°2	ACTIVITÉ PHYSIQUE 1 (1H30)	14H-15H30
30/01/2026	N°3	ACTIVITÉ PHYSIQUE 2 (1H30)	14H-15H30
06/02/2026	N°4	ACTIVITÉ PHYSIQUE 3 (1H30)	14H-15H30
13/02/2026	N°5	ACTIVITÉ PHYSIQUE 4 (1H30)	14H-15H30
06/03/2026	N°6	ACTIVITÉ PHYSIQUE 5 (1H30)	14H-15H30
13/03/2026	N°7	ACTIVITÉ PHYSIQUE 6 (1H30)	14H-15H30
20/03/2026	N°8	ATELIER DISCUSSION ALIMENTATION	14H-15H30
27/03/2026	N°9	ATELIER DISCUSSION ACTIVITÉ PHYSIQUE	14H-15H30
03/04/2026	N°10	ACTIVITÉ PHYSIQUE 7 (1H30)	14H-15H30
10/04/2026	N°11	ACTIVITÉ PHYSIQUE 8 (1H30)	14H-15H30
22/05/2026	N°12	ACTIVITÉ PHYSIQUE 9 (1H30)	14H-15H30
29/05/2026	N°13	ACTIVITÉ PHYSIQUE 10 (1H30)	14H-15H30
05/06/2026	N°14	SÉANCE EVALUATION BILAN (2H)	14H-16H

UNE QUESTION ?  
CONTACTEZ NOUS



06.66.52.60.68

ndebled@defisantenutrition.fr  
www.defisantenutrition.fr

