

Et si être **retraité** c'était

**trouver son  
rythme ?**

**ATELIER  
ACTIVITÉ  
PHYSIQUE  
ADAPTÉE**

**Gratuit**

**Conférence mercredi 21 janvier 2025 • de 14h30 à 16h30**

**Suivi d'un programme de 16 séances, tous les mercredi de 11h15 à 12h15**

**Salle BEG ER LANN, Route de Plouhinec 56700 SAINTE HELENE**

Inscription en mairie - CCAS de Sainte-Hélène auprès de  
Gladys LE SAUSSE : 02 97 36 64 36  
mail : [glesausse.mairie.sainte-helene@gmail.com](mailto:glesausse.mairie.sainte-helene@gmail.com)