

Et si être **retraité** c'était

**trouver son
rythme ?**

**ATELIER
ACTIVITÉ
PHYSIQUE
ADAPTÉE**

Gratuit

Conférence 22 septembre 2026 de 10h à 11h30

Suivi d'un accueil, de 10 séances d'activités physiques adaptées, et d'un bilan - Inscription au programme lors de la conférence

Tous les mardis matins, de 10h00 à 11h30

Douarnenez - salle Jules Verne - 2 rue Jules Verne

Défi santé nutrition 🌟🌸🍃🌻

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

PAS APAS

PROGRAMME D'ACTIVITÉS PHYSIQUES ADAPTÉES

PROGRAMME

DATE	SÉANCE	THÈMES	HEURE
22/09/2026	N°1	<u>CONFÉRENCE GESTICULÉE (1H30)</u>	10H00-11H30
29/09/2026	N°2	SÉANCE D'ACCUEIL ET DE PARTAGE (2H00)	10H00-12H00
06/10/2026	N°3	ACTIVITÉ PHYSIQUE 1 (1H30)	10H00-11H30
13/10/2026	N°4	ACTIVITÉ PHYSIQUE 2 (1H30)	10H00-11H30
03/11/2026	N°5	ACTIVITÉ PHYSIQUE 3 (1H30)	10H00-11H30
10/11/2026	N°6	ACTIVITÉ PHYSIQUE 4 (1H30)	10H00-11H30
17/11/2026	N°7	ACTIVITÉ PHYSIQUE 5 (1H30)	10H00-11H30
24/11/2026	N°8	ACTIVITÉ PHYSIQUE 6 (1H30)	10H00-11H30
08/12/2026	N°9	ACTIVITÉ PHYSIQUE 7 (1H30)	10H00-11H30
15/12/2026	N°10	ACTIVITÉ PHYSIQUE 8 (1H30)	10H00-11H30
05/01/2027	N°11	ACTIVITÉ PHYSIQUE 9 (1H30)	10H00-11H30
12/01/2027	N°12	ACTIVITÉ PHYSIQUE 10 (1H30)	10H00-11H30
19/01/2027	N°13	ACTIVITÉ PHYSIQUE 11 (1H30)	10H00-12H00
26/01/2027	N°14	SÉANCE BILAN	10H00-12H00



**POUR Bien
Vieillir
BRETAGNE**



Ensemble, les caisses de retraite s'engagent • pourbienvieillirbretagne.fr

Soutenu par

