

Et si être **retraité** c'était **trouver son rythme ?**

**ATELIER
ACTIVITÉ
PHYSIQUE
ADAPTÉE**

Gratuit

Conférence 18 septembre 2026 . de 10h00 à 12h00

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

Tous les vendredis matins, de 10h00 à 11h30

Goulien - Salle communale

Défi santé nutrition 🌟🌸🍃🌻

Renseignements auprès de Mylène Le Stum
au **07 56 82 70 60** ou à **mlestum@defisantenutrition.fr**
Inscriptions au programme à l'issue de la conférence

PAS APAS

PROGRAMME D'ACTIVITÉS PHYSIQUES ADAPTÉES

PROGRAMME

DATE	SÉANCE	THÈMES	HEURE
18/09/2026	N°1	<u>CONFÉRENCE GESTICULÉE (2H00)</u>	10H00-12H00
02/10/2026	N°2	SÉANCE D'ACCUEIL ET DE PARTAGE (2H00)	10H00-12H00
09/10/2026	N°3	ACTIVITÉ PHYSIQUE 1 (1H30)	10H00-11H30
16/10/2026	N°4	ACTIVITÉ PHYSIQUE 2 (1H30)	10H00-11H30
06/11/2026	N°5	ACTIVITÉ PHYSIQUE 3 (1H30)	10H00-11H30
13/11/2026	N°6	ACTIVITÉ PHYSIQUE 4 (1H30)	10H00-11H30
20/11/2026	N°7	ACTIVITÉ PHYSIQUE 5 (1H30)	10H00-11H30
27/11/2026	N°8	ACTIVITÉ PHYSIQUE 6 (1H30)	10H00-11H30
04/12/2026	N°9	ACTIVITÉ PHYSIQUE 7 (1H30)	10H00-11H30
11/12/2026	N°10	ACTIVITÉ PHYSIQUE 8 (1H30)	10H00-11H30
18/12/2026	N°11	ACTIVITÉ PHYSIQUE 9 (1H30)	10H00-11H30
08/01/2027	N°12	ACTIVITÉ PHYSIQUE 10 (1H30)	10H00-11H30
15/01/2027	N°13	ACTIVITÉ PHYSIQUE 11 (1H30)	10H00-11H30
22/01/2027	N°14	SÉANCE BILAN (2H00)	10H00-12H00



**POUR Bien
Vieillir
BRETAGNE**



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

Soutenu par

