

JE ME RENFORCE *après 60 ans !*



**Les lundis
de 16h30 à 17h30**

Du 14/09 au 14/12/26



**Dojo du complexe sportif
2 rue des promenades
PENVENAN**

**Comment reprendre
une activité physique
pour rester en forme ?**

- 10 séances d'activité physique adaptée
- 2 ateliers nutritionnels.

Gratuit

Destiné aux personnes
de 60 ans et plus !

Info et inscription:

06 45 30 91 71

initiativessociales.bretagne@vyv3.fr

 Les partenaires :


ars
Agences Régionales de Santé
Bretagne


Côtes d'Armor
le Département

