

JE ME RENFORCE *après 60 ans !*



**Les mercredis
de 10h15 à 11h15**

Du 16/09 au 16/12/26



**Centre Hospitalier
TREGUIER**

**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 :



Côtes d'Armor
le Département

