BIEN ÊTRE APRÈS 60 ANS

AIN 01 le Département

Cultivez une bonne santé à tout âge

Mardi 4 juillet

À 10h 30

MARBOZ

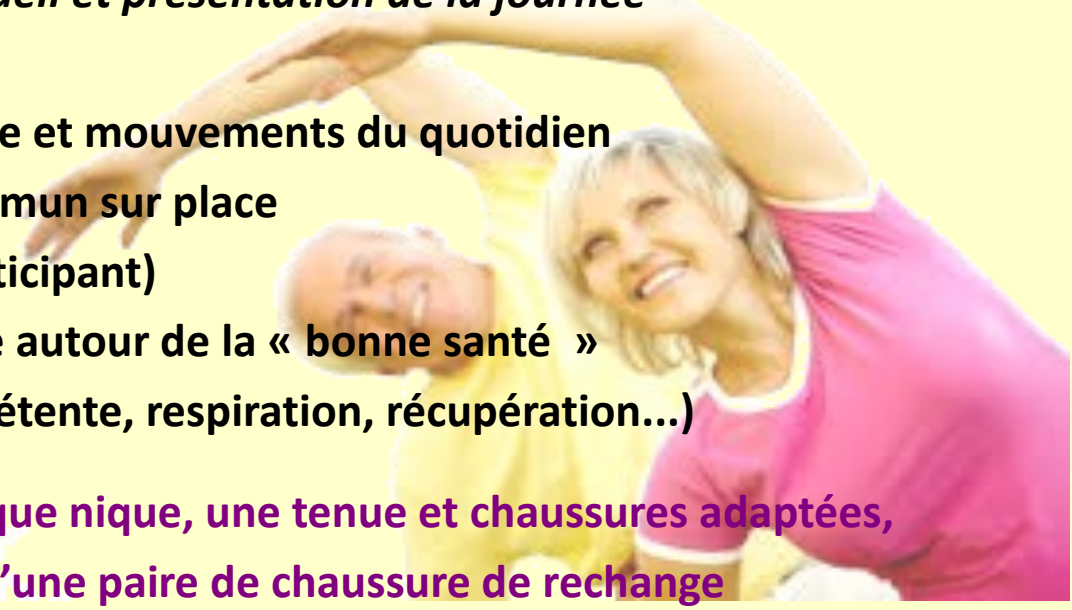
Jeudi 6 juillet

À 10h 30

VIRIAT

Gratuit, sur inscription, places limitées

Programme: 10h 30: accueil et présentation de la journée



11h: atelier de gym douce et mouvements du quotidien

12h: pique nique en commun sur place

(apporté par chaque participant)

13h 30 à 16h: conférence autour de la « bonne santé »

atelier de sophrologie (détente, respiration, récupération...)

Prévoir votre pique nique, une tenue et chaussures adaptées, ainsi qu'une paire de chaussure de rechange

Sécurité sociale l'Assurance Maladie Ain

Centres Gestion Stress® CGS Centre de l'Ain

Viriat Vivre ensemble

Fédération Française d'Education Physique et de Gymnastique Volontaire

Centre local d'information et de coordination Clic des Pays de Bresse

Pour tous renseignements:

CLIC des Pays de Bresse
Tel: 04 74 30 78 24

CLIC du_Bassin Burgien
tel: 04 74 22 11 11

CLIC du Bassin Burgien Centre local d'information et de coordination gérontologique