



LE PLAISIR DE BIEN VIEILLIR

Votre santé personnalisée

**VENEZ PARTICIPER AUX ATELIERS
SANTÉ À MONTRÉSOR ET GENILLÉ
DÈS LE 21 SEPTEMBRE 2021**




Mémoire
Équilibre
Alimentation
Numérique
+ Ateliers «découverte»

**Inscription (obligatoire) et renseignements
auprès de Céline Grandjean**

02 54 70 59 81 ou celine.grandjean@murec.fr

| Thématiques | Horaires et dates | Lieux |
|-------------------------|--|-----------|
| Ateliers numériques | Les mardis de 10h à 12h 21 et 28 septembre 5, 12 et 19 octobre | Montrésor |
| Ateliers mémoire | Les vendredis de 9h30 à 10h30 24 septembre 1, 8, 15, 22 et 29 octobre 5, 12, 19 et 26 novembre 3 et 10 décembre | |
| Ateliers équilibre | Les vendredis de 11h à 12h 24 septembre 1, 8, 15, 22 et 29 octobre 5, 12, 19 et 26 novembre 3 et 10 décembre | |
| Ateliers alimentation | Les jeudis de 10h à 12h 18 et 25 novembre 2, 9 et 16 décembre | |
| Atelier marche nordique | Vendredi 15 octobre de 14h à 16h | |
| Atelier sophrologie | Mardi 16 novembre de 14h à 16h | |
| Atelier art-thérapie | date et lieu à venir | |