

BIEN VIEILLIR.

CHEZ VOUS ! 

Rendez-vous info santé :

BOUGER EN RYTHME C'EST LA SANTÉ

REDECOUVRIR LE PLAISIR DE BOUGER

- Présentation de l'atelier de 6 séances autour de la danse et de l'expression corporelle
- Point sur le vieillissement
- La prévention telle une prescription
- Zoom sur l'activité physique et ses bienfaits
- Recommandations sur les bonnes pratiques

GRATUIT

INSCRIPTION 

 **07 84 03 93 52**

 quentin.guimont-grillet@bfc.mutualite.fr

 bourgognefranchecomte.mutualite.fr

(rubrique agenda)



À PARTIR DE
60 ANS

A partir du

11

octobre

De 15h à 17h

Salle des fêtes

Partenaires