

LES ATELIERS

BONS JOURS

VIVEZ INTENSÉMENT
VOTRE RETRAITE

À PARTIR DE
60
ANS

Des activités santé
et des solutions astucieuses

pour améliorer votre quotidien

en Bourgogne-Franche-Comté



La nutrition, où en êtes-vous ?
Repères et conseils pour mieux manger
et mieux bouger



Le sommeil, où en êtes-vous ?
Repères et conseils pour un meilleur
sommeil



L'équilibre, où en êtes-vous ?
Exercices physiques pour garder
l'équilibre



Bon'us tonus
Astuces pour prendre soin de votre santé
et de celle de votre maison



Force et forme au quotidien
Exercices adaptés et variés
en lien avec votre quotidien



Vitalité
Partage d'expériences pour prendre soin
de soi et améliorer sa qualité de vie



Peps eurêka
Astuces et exercices pour prendre soin
de votre mémoire

Réunion d'information

mardi 21 Mai

de 14h30 à 16h30

à la Mairie de Rigney



Actions financées
également par :

