

BIEN VIEILLIR.

CHEZ VOUS ! 

VAL DE SAONE VINGEANNE

Atelier :

BOUGER EN RYTHME C'EST LA SANTÉ REDECOUVRIR LE PLAISIR DE BOUGER

- 1 séance info santé
- 6 séances pour travailler sa souplesse, son équilibre, se renforcer et passer un moment convivial avec les autres
- Valse, tango, danse folklorique, entre danse classique et expression corporelle, le mouvement en musique au cœur de cet atelier
- Enrichir ses connaissances sur l'activité physique et ses bienfaits
- Ouvert à tous, quelques soient ses capacités physiques

Animé par un enseignant en Activité Physique Adaptée à la Santé

GRATUIT

INSCRIPTION 

 **07 84 03 93 52**

 quentin.grillet@bfc.mutualite.fr

 bourgognefranchecomte.mutualite.fr



À PARTIR DE
60 ANS

A partir du

**6
mars**

De 14h30 à 16h30

Salle de mairie

4, rue Dominique Guérin
21610 Fontaine-Française

Partenaires

