



LIEU :

Salle polyvalente

Place du marché 76 690 CAILLY

Organisé par :

Fédération ADMR de Montville

en collaboration avec

la commune de

CAILLY

INSCRIPTIONS & RENSEIGNEMENTS

Fédération ADMR 76

1 rue Ernest Delaporte - 76710 MONTVILLE

02 32 93 90 68

poleprevention@fede76.admr.org



pour tous, toute la vie, partout



02 32 93 90 68

Ne pas jeter sur la voie publique

Gratuit !

ATELIERS VILL'ÂGE

Réservés aux 60 ans et plus





SOPHROLOGIE

14/03/2024 - 14 h à 16h

S'accorder un moment de pause, relâcher les tensions, trouver l'harmonie entre le mental et le physique pour aller vers un mieux-être.



QI GONG

18/04/2024 - 14 h à 16 h

Art traditionnel chinois en douceur : Equilibre, renforcement musculaire, mobilisation articulaire grâce à des mouvements simples et une respiration contrôlée.



MÉMOIRE PAR LE CHANT

16/05/2024 - 14 h à 16 h

Travailler sa mémoire en chanson, utiliser sa voix, prendre confiance en soi.

COUPON RÉPONSE CAILLY

Je soussigné(e) Mme / M. :

Résidant à :

Âge :

Téléphone : / / / /

Souhaite participer aux ateliers suivants :

- SOPHROLOGIE
- QI GONG
- MÉMOIRE PAR LE CHANT



Merci de bien vouloir retourner ce coupon à l'adresse indiquée au dos ou de confirmer votre présence par mail ou téléphone **au maximum une semaine avant les ateliers**



 ADMR

pour tous, toute la vie, partout