

Atelier-intervention - axe Vieillir
Espace de vie Sociale



Ateliers Danse Bien-être

pour les + de 60 ans

Les lundis de 15h à 16h

en alternance La Bégude-Bourdeaux-Dieulefit

Une danse douce née du mouvement naturel,
source de sérénité, de vitalité et de joie.

Elle permet de se recentrer,
d'assouplir son corps,
de développer sa créativité
et de retrouver l'estime de soi.



Frédérique Gay-Capdevielle
Educatrice diplômée d'Etat

06 50 18 86 03





Ateliers seniors Danse Bien-être

LUNDIS de 15h à 16h

La Bégude Ferme St Pol	Bourdeaux Salle MDA 2	Dieulefit Gymnase
03/10	10/10	17/10
24/10	07/11	14/11
21/11	28/11	05/12
12/12	19/12	

Participation réduite à 3€, grâce au soutien de la Conférence des Financeurs et des communes que nous remercions



Emilie : emilie-lelien26@orange.fr 07 87 33 94 94

Frédérique : fgcapdevielle@gmail.com 06 50 18 86 03