

Vivre, Partager, S'épanouir Ensemble

RENCONTRES BIEN VIEILLIR Dans les Aspres



LIEN SOCIAL



PROXIMITÉ



BIEN ÊTRE

Des ateliers gratuits près de chez vous !

- **FOURQUES** au foyer rural : tous les jeudis après-midi de 14h00 à 17h00
- **OMS** à la salle des fêtes : tous les vendredis matin de 09h00 à 12h00
- **TORDÈRES** à la salle polyvalente : tous les vendredis après-midi de 14h00 à 17h00



GYMNASTIQUE DOUCE & NUTRITION :

jeudi 3 & vendredi 4 septembre



GYMNASTIQUE DOUCE & MÉMOIRE :

jeudi 24 & vendredi 25 septembre



GYMNASTIQUE DOUCE & SOPHROLOGIE :

jeudi 10 & vendredi 11 septembre



GYMNASTIQUE DOUCE & NOS TALENTS N'ONT PAS D'ÂGE :

jeudi 1^{er} & vendredi 2 octobre



GYMNASTIQUE DOUCE & GESTION DE L'EFFORT :

jeudi 17 & vendredi 18 septembre



GYMNASTIQUE DOUCE & DÉBATS DE CLÔTURE :

jeudi 15 & vendredi 16 octobre



JOURNÉES INTERGÉNÉRATIONNELLES : Mercredi 7 & samedi 10 octobre
(détails à venir)

PARTICIPEZ À

- Des moments conviviaux - Des activités pensées pour vous
- Des rencontres avec d'autres habitants - Des conseils pour votre santé et votre bien-être

Renseignements : www.cc-aspres.fr / www.cdsmr66.org/ 06 66 97 17 05

