

+
60 ans

SENIORS ACTIFS



A COMMANA

4 séances d'activité physique
adaptée
3 ateliers cuisine
2 ateliers nutrition
1 atelier sommeil

GRATUIT

Défi santé nutrition

**LES JEUDIS MATINS À 10H
DU 16 SEPTEMBRE AU 09
DECEMBRE 2021**

 A Commana, à la salle des fêtes



Le calendrier

Jeudi 16 Septembre	10h00 - 12h00	Accueil et atelier discussion nutrition 
Jeudi 23 Septembre	10h00 - 11h30	Activité physique adaptée 1 
Jeudi 30 Septembre	10h00 - 13h00	Atelier cuisine 1 
Jeudi 7 Octobre	10h00 - 11h30	Activité physique adaptée 2 
Jeudi 14 Octobre	10h00 - 11h30	Atelier discussion nutrition 
Jeudi 21 Octobre	10h00 - 11h30	Activité physique adaptée 3 
Jeudi 18 Novembre	10h00 - 13h00	Atelier cuisine 2 
Jeudi 25 Novembre	10h00 - 11h30	Atelier discussion sommeil 
Jeudi 02 Décembre	10h00 - 11h30	Activité physique adaptée 4 
Jeudi 09 Décembre	10h00 - 14h00	Atelier cuisine 3 + Bilan  

Inscriptions en mairie
au 02 98 78 00 13
9 places disponibles