

Vitalité

ARC-SUR-TILLE

Animateur : Anaïs JULIEN



N° atelier:

Contact : FAPA SENIORS 21 - 03 80 30 07 81

Séance 1 Mon âge face aux idées reçues	jeudi 5 novembre 2026 → 14h00 - 17h00
Séance 2 Ma santé : agir quand il est temps	jeudi 12 novembre 2026 → 14h00 - 16h30
Séance 3 Nutrition, la bonne attitude	jeudi 19 novembre 2026 → 14h00 - 16h30
Séance 4 L'équilibre en bougeant	jeudi 26 novembre 2026 → 14h00 - 16h30
Séance 5 Bien dans sa tête	jeudi 3 décembre 2026 → 14h00 - 16h30
Séance 6 "Un chez moi adapté, un chez moi adopté" ou "Vitalité et éclats pour soi !"	jeudi 10 décembre 2026 → 14h00 - 16h30
Bilan	jeudi 4 février 2027 → 14H00-15H30

Salle :

Salle du conseil : 18 rue de la Mairie 21560 Arc-Sur-Tille