

PROPOSÉ PAR LE POINT INFO SENIORS
LARZAC ET VALLEES

SPORTEZ-VOUS BIEN ! ATELIER SPORT ET NUTRITION



GRATUIT ET OUVERT AUX 60 ANS ET +

Vendredi

19
JUN

**A LAPANOUSE
DE GERNON
(foyer rural)**

9H À 10H

PETIT DÉJEUNER ÉQUILIBRÉ
OFFERT EN PRESENCE DE
LECOMTE ANOUCK
DIÉTÉTICIENNE

10H À 11H

MARCHE NORDIQUE ADAPTÉE
PROPOSÉE PAR LE LOCAL

11H À 12H

GYM DOUCE ADAPTÉE
PROPOSÉE PAR ANIM ET VOUS

INSCRIPTION OBLIGATOIRE

NOMBRE DE PLACE LIMITÉ

Pôle Accès aux droits – Hôtel de ville

Place du Claux- 12230 NANT

www.cc-larzacvallees.fr

05.31.97.04.05

pointinfoseniors@cc-larzacvallees.fr



COMMUNAUTÉ
DE COMMUNES
LARZAC ET VALLÉES

