

# "BOUGEZ VOTRE CORPS !"

des ateliers pensés pour les séniors

Des séances d'activités physiques adaptées et ludiques pour rester en forme et bien vieillir !  
Animées par Cap Atout Âge.

## ATELIERS

Les lundis de 14h15 à 15h15

### À MONESTIÉS :

- le 24/01
- le 7 et 21/02
- le 7 et 21/03
- le 4 et 25/04
- le 2 et 30/05
- le 13 et 27/06
- le 11/07 (lieu à venir)

### À VALDÉRIÈS :

- le 31/01
- le 14/02
- le 14/03
- le 11/04
- le 9/05
- le 20/06

**SUR INSCRIPTION :**  
**06.70.36.61.40**



**CENTRE SOCIAL INTERCOMMUNAL**  
05.63.80.52.97 / ref-bienvieillir@cs-segalatarnais.org  
www.cs-segalatarnais.org



Ne pas jeter sur la voie publique.