

ENTRE VIEILLIR ET BIEN VIEILLIR, IL N'Y A QU'UN PAS

ATELIERS PRÉVENTION GRATUITS POUR LES 55 ANS ET + !

SOPHROLOGIE

5 séances

de septembre à novembre 2020
COMPLÈT
PROCHAINE SESSION
EN 2021

ATELIER THÉÂTRE

TOUS LES VENDREDIS
DE SEPTEMBRE 2020 À
MARS 2021
10H-12H
GRIGNOLS

ATELIER NUTRITION

TOUS LES JEUDIS
DU 17 SEPTEMBRE AU
15 DÉCEMBRE 2020
9H-11H
SAUVIAC
COMPLÈT
PROCHAINE SESSION
EN 2021

MARCHE NORDIQUE

TOUS LES MARDIS
DU 29 SEPTEMBRE AU 15
DÉCEMBRE 2020
9H-11H
SAUVIAC
(pas de séances durant les
vacances de fin d'année)

ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE

COMPLÈT
PROCHAINE SESSION
EN 2021

ATELIER 'BIENVENUE À LA RETRAITE'

VENDREDI 27
NOVEMBRE 9H-12H30 ET
VENDREDI 4 DÉCEMBRE
9H-17H
LE NIZAN

ATELIER MÉMOIRE

TOUS LES JEUDIS
DU 17 SEPTEMBRE AU
15 DÉCEMBRE 2020
9H-11H
SAUVIAC
(pas de séances durant les
vacances de fin d'année)
COMPLÈT
PROCHAINE SESSION
EN 2021

SEMAINE BLEUE

MARDI 6 ET

JEUDI 8 OCTOBRE

Diffusion de films
suivis de débats
Partenariat avec le cinéma
Vog de Bazas

ATELIER FORM' ET ÉQUILIBRE

DU MARDI 6 OCTOBRE
2020 AU MARDI 5
JANVIER 2021
14H30-16H
LIGNAN-DE-BAZAS
(pas de séances durant les
vacances de fin d'année)

ATELIER NUMÉRIQUE

TOUS LES JEUDIS
DU 1ER OCTOBRE AU 26
NOVEMBRE 2020
14H-16H
BERNOS BEAULAC

FAITES
COMME ALBERT !



Renseignements ou
inscriptions :
05 56 65 49 51 ou
preventioncias@cdcdubazadais.fr

DES NOUVEAUTÉS À
VENIR EN 2021 !

