

Et si être **retraité** c'était **marcher** **la tête haute ?**

**ATELIER
ÉQUILIBRE**

Gratuit

Première séance le 05/02/2027 de 15h30 à 17h30

Suivi de 10 séances d'activités physiques adaptées, d'un atelier discussion alimentation, d'un atelier discussion activité physique, et d'un bilan
Une fois par semaine, les vendredis de 15h30 à 17h.

A la maison de quartier de Lambezellec à Brest

Renseignements auprès de Marthe Brothe
au **06 10 96 70 34** ou à **mbrothe@defisantenutrition.fr**
Inscriptions au programme par téléphone

MON DÉFI ÉQUILIBRE

PROGRAMME DE PRÉVENTION SANTÉ



DATE	SÉANCE	THÈMES	HEURE
05/02/2027	N°1	SÉANCE D'ACCUEIL ET DE PARTAGE (2H)	15H30-17H30
12/02/2027	N°2	ACTIVITÉ PHYSIQUE 1 (1H30)	15H30-17H
19/02/2027	N°3	ACTIVITÉ PHYSIQUE 2 (1H30)	15H30-17H
12/03/2027	N°4	ACTIVITÉ PHYSIQUE 3 (1H30)	15H30-17H
19/03/2027	N°5	ACTIVITÉ PHYSIQUE 4 (1H30)	15H30-17H
26/03/2027	N°6	ACTIVITÉ PHYSIQUE 5 (1H30)	15H30-17H
02/04/2027	N°7	ATELIER DISCUSSION ALIMENTATION	15H30-17H
09/04/2027	N°8	ACTIVITÉ PHYSIQUE 6 (1H30)	15H30-17H
16/04/2027	N°9	ACTIVITÉ PHYSIQUE 7 (1H30)	15H30-17H
23/04/2027	N°10	ATELIER DISCUSSION ACTIVITÉ PHYSIQUE	15H30-17H
30/04/2027	N°11	ACTIVITÉ PHYSIQUE 8 (1H30)	15H30-17H
14/05/2027	N°12	ACTIVITÉ PHYSIQUE 9 (1H30)	15H30-17H
21/05/2027	N°13	ACTIVITÉ PHYSIQUE 10 (1H30)	15H30-17H
28/05/2027	N°14	ACTIVITÉ PHYSIQUE 11 (1H30)	15H30-17H
04/06/2027	N°15	SÉANCE EVALUATION BILAN (2H)	15H30-17H30

UNE QUESTION ?
ENVIE DE S'INSCRIRE ?
CONTACTEZ NOUS



mbrothe@defisantenutrition.fr



www.defisantenutrition.fr



06.10.96.70.34