

MIEUX VIVRE CHEZ SOI

avec « *Saints-Geosmes en forme* »

12 lundis après-midi, composés chacun de 4 activités

À partir du **22 septembre**

Salle Adam (Rue Jean-Tabourot) à **Langres**

De **13h30** à **16h30**

**60 ans
et +**

Ateliers mémoire, repérage dans l'espace et lien social



Ateliers équilibre et coordination



Ateliers en lien avec l'alimentation dans sa globalité et conseils



Ateliers yoga, respiration et concentration



Tarif : 40€ pour les 12 après-midi

Inscription obligatoire : 03 25 84 82 48 / cias@grand-langres.fr