

MIEUX VIVRE CHEZ SOI

avec *Saints-Geosmes en Forme*

12 lundis après-midi, composés chacun de 4 activités

À partir du **21 septembre**

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

De **13h30 à 16h30**

Ateliers mémoire, repérage dans l'espace et lien social



Ateliers équilibre et coordination



60 ans et +

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