

NOUVEAU



LES ATELIERS VILL'ÂGE

Gratuit !

Réservés aux 60 ans et plus !



La Fédération ADMR de Montville
en collaboration avec le CCAS de Cany-Barville

Inscriptions et Renseignements

02.32.93.90.68

ateliervill-age@fed76.admr.org

La Fédération ADMR de Montville
en collaboration avec le CCAS de Cany-Barville



LES ATELIERS VILL'ÂGE



ATELIER ACTIVITES PHYSIQUES DOUCES

Séance gym-équilibre alliant la sollicitation de l'équilibre, le renforcement musculaire, la mobilisation articulaire, le travail et la situation dans l'espace et la vitesse de réaction ainsi que les bonnes positions dans les gestes de la vie quotidienne

Activités douces tels que le **Tai Chi Chuan** et le **Qi Gong**, le **yoga du rire**, **sophrologie**.

YOGA DU RIRE

12 Septembre 2018
14h-16h

Résidence Les Marronniers
CANY-BARVILLE

QI GONG

14 Septembre 2018
14h-16h

Résidence Les Marronniers
CANY-BARVILLE



ATELIER NUMÉRIQUE

L'objectif sera de faciliter la prise en main de la tablette, mais aussi de découvrir certaines applications de types information locale, communication, déplacements, installation d'application

21 Septembre 2018
14h-16h

Résidence Les Marronniers
CANY-BARVILLE

05 Octobre 2018
14h-16h

Résidence Les Marronniers
CANY-BARVILLE

ATELIER ALIMENTATION

Informations sur le mieux-manger et sans trop dépenser, sur les différents types d'aliments, et les différents régimes « sans ».

28 Septembre 2018
14h-16h

Résidence Les Marronniers
CANY-BARVILLE

COUPON/REPONSE

Je soussigné(e) Mme/M :

.....

Résidant à :

.....

Téléphone :

...../...../...../...../.....

Souhaite participer à/aux ateliers :

- **ACTIVITES PHYSIQUE :** **GI GONG** **YOGA DU RIRE**
- **NUMERIQUE** **21/09** **05/10**
- **ALIMENTATION**

Merci de bien vouloir retourner ce coupon à l'adresse suivante ou de confirmer votre présence par mail ou téléphone

FEDERATION ADMR

1 Rue Ernest Delaporte

76710 Montville



ateliervill-age@fede76.admr.org



02.32.93.90.68

