

Et si être **retraité** c'était

**trouver son  
rythme ?**

**ATELIER  
ACTIVITÉ  
PHYSIQUE  
ADAPTÉE**

**Gratuit**

**Conférence jeudi 9 janvier 2025 · à 15h30**

**Maison de la Solidarité de Nivillac**

**Suivi d'un atelier de 12 séances, tous les jeudis,  
animé par un kinésithérapeute**

**Renseignements et inscription à la Conférence  
auprès de Flavie RAOULT, Arc Sud Bretagne:  
au 02 97 41 46 26**