

Pilates relaxation

Animé par :
M. CAZE Gauthier, Association Siel Bleu

Nous vous invitons à participer à une réunion d'information ainsi qu'à 11 séances collectives encadrées d'1h15 par semaine sur du Pilates et de la relaxation. Ces dernières se dérouleront tous les mardis de 10h30 à 11h45 au foyer municipal.

Les inscriptions aux séances de Pilates et de relaxation se feront à l'issue de la réunion d'information.

« Avec le concours financier de la CNSA dans le cadre de la conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées de l'Aude ».

SANTÉ

ATELIER



DATE

5

Septembre
2023

10h00 – 11h15

LIEU

Fraïsse-des-Corbières

Foyer Municipal
Grand Rue



INFOS

Ateliers gratuits sur
inscription. Pour plus de
renseignements, contacter
le 06 69 75 44 92

Proposé par



Le programme

La réunion d'informations

Le mardi 5 Septembre 2023 de 10h00 à 11h15 au foyer (Grand Rue)

Les ateliers

Les ateliers d'activités physiques adaptées se dérouleront les mardis de 10h30 à 11h45 au foyer aux dates ci-dessous:

- 19 Septembre 2023
- 26 Septembre 2023
- 3 Octobre 2023
- 10 Octobre 2023
- 17 Octobre 2023
- 24 Octobre 2023
- 31 Octobre 2023
- 7 Novembre 2023
- 14 Novembre 2023
- 21 Novembre 2023
- 28 Novembre 2023

« Avec le concours financier de la CNSA dans le cadre de la conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées de l'Aude »