

# APEE ☺

**A la Poursuite du bien Être Ensemble :  
Manger équilibré, bouger rythmé, vieillir en santé !**

## Pourquoi participer ?

Envie de rencontrer du monde ? De pratiquer une activité physique et d'expérimenter la cuisine santé gourmande & le jardinage facile ? Venez découvrir d'autres façons de se maintenir en forme quand on vieillit !

Programme réservé au plus de 60 ans ! Animé par une équipe de professionnels motivés par l'animation d'activités en petits groupes conviviaux, centrés sur le bien Être Ensemble.

## Calendrier



**2 et 9 Février , 2 Mars**

9h30-10h30 : Atelier Activité physique

**9 Mars**

9h30-17h : Atelier Gourmand

**16, 23, 30 Mars**

9h30-10h30 : Atelier Activité physique

**6 Avril**

9h30-17h : Atelier Gourmand

**27 Avril, 4 & 11 Mai**

9h30-10h30 : Atelier Activité physique

**18 Mai**

9h30-17h : Atelier Gourmand

**1er, 8, 15, 22 Juin**

9h30-10h30 : Atelier Activité physique

**29 Juin**

9h30-17h : Atelier Gourmand

## Participation aux frais

25€, soit 15€ d'adhésion à l'association Siel Bleu et 10€ d'adhésion à l'association Al'Terre Breizh.

## Renseignements et inscriptions

Al'Terre Breizh, 7 rue Aristide Briand, 29000 Quimper  
Tél : 09.72.37.18.24 – info@alterrebreizh.org



**Inscription :** Complétez et renvoyez à Al'Terre Breizh le bulletin ci-dessous avec le règlement

Je souhaite participer au programme «A la Poursuite du bien-être ensemble : Manger équilibré, bouger rythmé, vieillir en santé ! » du 2 Février au 29 Juin 2017, à Rosporden.

**Nom, prénom :**

**Date de naissance :**

**Adresse :**

**Tel :**

**Courriel :**

**Je possède une assurance en responsabilité civile :**

Oui

Non

**Signature :**

Merci d'accompagner votre inscription de **2 chèques**, l'un de 15€ à l'ordre de Siel Bleu, l'autre de 10€ à l'ordre d'Al'Terre Breizh.