

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

19 Septembre

15h45-16h45: Séance d'accueil

26 Septembre, 3 Octobre

15h45-16h45 : Atelier Activité physique

10 Octobre

9h30-17h : Atelier Gourmand

17, 24 Octobre

15h45-16h45 : Atelier Activité physique

7 Novembre

9h30-17h : Atelier Gourmand

21, 28 Novembre, 5 Décembre

15h45-16h45 : Atelier Activité physique

12 Décembre

9h30-17h : Atelier Gourmand

19 Décembre, 9, 16, 23 Janvier

15h45-16h45 : Atelier Activité physique

30 Janvier

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 19 Septembre 2017 au 30 Janvier 2018, à Douarnenez.

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.