

Ateliers Vitalité

Calendrier prévisionnel

Lieu : Salle – CCAS Ruffec
7 Boulevard des Grands Rocs à Ruffec

Animatrice : Emilie SEVENO

Horaires : De 14h00 à 16h30

N°	INTITULÉS	DATES
1	Mon âge face aux idées reçues	Mardi 26 Mars 2024
2	Ma santé : agir quand il est temps	Mardi 09 Avril 2024
3	Nutrition, la bonne attitude	Mardi 16 Avril 2024
4	L'équilibre en bougeant	Mardi 30 Avril 2024
5	Bien dans sa tête	Mardi 14 Mai 2024
6	Au choix : 6.1 Un chez moi adapté ! un chez moi adopté ! ou 6.2 A vos marques, prêt, partez ! ou 6.3 Vitalité et éclats pour soi !	Mardi 28 Mai 2024

Il s'agit d'un calendrier prévisionnel : des dates ou lieux peuvent être amenés à évoluer. Si vous n'êtes pas inscrit, Il est conseillé de prendre contact avec l'ASEPT ou l'animateur pour confirmation des informations pratiques (calendrier et lieu) avant le début du cycle d'ateliers.