

BIEN VIEILLIR.

CHEZ VOUS ! 

Atelier de prévention santé :

BOUGER EN RYTHME

REDÉCOUVRIR LE PLAISIR DE BOUGER GRÂCE À LA MUSIQUE !

- **Pratiquer une activité physique** en musique dans un cadre adapté et sécurisant
- **Développer le plaisir de bouger** à travers la danse et l'expression corporelle
- **Participer** à un atelier accessible à tous, quel que soit son niveau ou sa condition physique
- **Encourager** une pratique régulière de l'activité physique au quotidien
- **Renforcer** la confiance en soi et le bien-être général
- **Partager** une activité collective favorisant les échanges et la convivialité



6 séances de 1h30 à 2h00 du 3 novembre au 8 décembre 2026

GRATUIT

INSCRIPTION 

Auprès de la Mairie de Champvans
03 84 72 03 69
mairie@champvans.fr

Partenaires



À PARTIR DE
60 ANS

Mardi 3
Novembre 2026
De 10h00 à 12h00

Salle André Seguin
2 rue André Gleitz
39100 CHAMPVANS