

Activité Physique et nutrition

Par un éducateur
diplômé E3S
sport santé !!

LANGON

Réunion d'informations
19 novembre à 10h à la
Salle de la mairie

10 Séances de 9h à 11h, à
partir du jeudi 27 novembre
(Salle des Ajoncs d'or)

Pour qui ?

Gratuit !!

**Limité à 12
personnes !!**

- Les personnes **de + 60
ans**

En relation avec
le CLIC Redon Aglo



**N'hésitez pas à
en parler autour
de vous !**

1h de Sport adapté

renforcement, musculaire,
équilibre, coordination,
motricité, etc...

1h d'activité autour de la nutrition avec une diététicienne

