



ATELIER BIEN MANGER BIEN BOUGER

COMITÉ DÉPARTEMENTAL UFOLEP 07

ACTIVITÉ DE PRÉVENTION
DESTINÉES AUX SENIORS

Cycle de 6 ateliers alternant des conseils en nutrition et de l'activité physique adaptée.



SEPTEMBRE
jeudi 22 et 29

de 9h30
à 11h30

OCTOBRE
jeudi 6, 13, 20 et 27

Maison des Associations
1 allée Tramontel • THUEYTS

inscription 06 86 69 84 65

Renseignements :
Estelle GAILLARD - ADMR
06 86 69 84 65
egaillard@fede07.admr.org



Fédération ADMR de l'Ardèche
04 75 35 10 50

Programme téléchargeable sur
www.admr-ardeche.fr



HAPPY VISIO
Des conférences et des
ateliers gratuits en ligne.



www.happyvisio.com
code partenaire ADMR07

Besoin d'aide ?
01 76 28 40 84



Ardèche
LE DÉPARTEMENT

