

LES ATELIERS  
**BONS  
JOURS**  
VIVEZ INTENSÉMENT  
VOTRE RETRAITE

À PARTIR DE  
**60**  
ANS

Comment maintenir ou développer en douceur  
votre endurance, votre force et votre souplesse ?

Mesurez vos capacités physiques  
avant et après l'atelier



Mise en place d'un atelier d'activité physique  
adaptée (2 séances de 1h30 par semaine) :

## **Force et forme au quotidien**

En partenariat avec la *Mairie de Franois*

Présentation et inscriptions jeudi 24 septembre de 10h à 11h

Entretien individuel : sur rendez-vous lundi 28 septembre matin

Séances : le lundi de 10h00 à 11h30 et le jeudi de 14h00 à 15h30

Salle des associations – 4 rue de l'Eglise  
25770 Franois

Merci de vous pré-inscrire obligatoirement au : 03 81 25 17 60

(8 participants maximum)



Actions financées  
également par :

