



Les Touches

Ligue de l'Éducation Physique de la Région de la Capitale-Nationale

Ufolep 44
TOUS LES SPORTS AUTREMENT

Ligue de l'Enseignement
A l'écoute de l'élève et de l'enseignant

A Mon Rythme
je cultive mon bien-être

Seniors + 60 ans

ATELIERS A MON RYTHME

Mis en ligne le 10 octobre 2019



ufolep 44
TOUS LES SPORTS AUTREMENT

FÉDÉRATION
LOIRE-ATLANTIQUE - FAL 44
la ligue de
l'enseignement
un sport par l'éducation populaire

A Mon Rythme

je cultive mon bien-être

Seniors + 60 ans

Tous les mardis · 10h - 11h

**Du 24 septembre 2019
au 9 juin 2020
hors vacances scolaires**

**Tarif : 30€
Obligation de fournir
un certificat médical**

**Complexe sportif de la Maison Blanche
Salle des Acacias**

Allée des sports 44360 Vigneux-de-Bretagne
simonbriand9@gmail.com

06 69 91 02 30



Carsat Réseau
Pays de la Loire

Conférence des financeurs
PRÉVENTION DE LA PERTE D'AUTONOMIE
DES PERSONNES ÂGÉES EN LOIRE-ATLANTIQUE

**ATELIERS
EQUILIBRE**



**JEUX DE
MEMOIRE**

**ACTIVITES
LUDIQUES**



**ETIREMENT
SOUPLESSE**

**BALADES
SANTE**



L'Amicale Laïque de Vigneux La Paquelais et l'UFOLEP 44 proposent un programme de multi-activités physiques tous les mardis de 10h00 à 11h00.

Au programme : ateliers équilibre, jeux de mémoire, activités ludiques, étirement/souplesse, balades santé... Ces activités contribuent au bien-être et à l'autonomie des personnes de plus de 60 ans. En effet, une activité physique et sportive adaptée à tout âge permet de se sentir mieux dans son quotidien !

Adresse :

Complexe sportif de la maison blanche, salle des acacias, allée des sports
44360 Vigneux-de-Bretagne

Contact et informations : Simon Briand - 06 69 91 02 30 - simonbriand9@gmail.com



≡ RETOUR À LA LISTE





Les Touches

Commune de les Touches

4 place de la Mairie
44390 Les Touches

☎ 02 40 72 43 80

 [CONTACTEZ-NOUS](#)

Horaires :

Lundi

9h - 12h30 et 14h - 17h

Du mardi au vendredi

9h - 12h30

Le samedi

9h - 12h