



Atelier VITALITE en ligne !

Séance 1 : mardi 10/11 = Activité physique et équilibre de 14h à 15h30

Séance 2 : jeudi 13/11 = mémoire, sommeil et estime de soi de 14h à 15h30

Séance 3 : mardi 17/11 = le bien vieillir et confiance en soi, sophrologie et bilan de 14h à 15h30

Séance 4 : jeudi 19/11 = vieillissement réalité et idées reçues de 14h à 15h30

Séance 5 : mardi 24/11 = Santé, bilan et bien vieillir de 14h à 15h30

Séance 6 : jeudi 26/11 = Bien dans son assiette de 14h à 15h30