

 **Les Ateliers du
VILL'ÂGE** 
Préservez votre santé avec des activités !

LES ATELIERS DU VILL'ÂGE

Sortez, Découvrez, Choisissez !



DE **14h**
À **18h**

07
MAI
2019

Venez découvrir des **activités
adaptées et ludiques**,
le temps d'un après-midi

Salle Jean Phocion

Rue de l'église
10800 SAINT-LÉGER-PRÈS-TROYES

**ENTRÉE
GRATUITE**

Réservée aux
60 ans et plus

choisissez celle(s) que vous aimeriez
développer **dans votre commune** de
Septembre 2019 à Juin 2020

PROGRAMME de l'après-midi



DE **14h**
À **18h**

Projection d'un film de 30 minutes en continu
pour découvrir **l'ensemble des activités**
yoga, informatique, automassage, auto-défense,
mémoire, sophrologie, nutrition, activités physiques

ACTIVITÉS GRATUITES ANIMÉES par des prestataires professionnels

AUTO-MASSAGE

Libérez-vous du stress et des tensions
musculaires en pratiquant l'auto-massage
corporel.

DE **14h**
À **15h**

AUTO-DÉFENSE

Apprenez à faire face à une agression et à
vous défendre en toute légalité.

DE **15h**
À **16h**

MÉMOIRE

Faites travailler votre mémoire avec des
exercices pratiques pour lutter contre
l'inattention et les troubles de la mémoire.

DE **16h**
À **17h**

YOGA

Détendez-vous grâce à des postures de «
YOGA » qui vous permettront de réduire
votre stress et développer votre bien-être.

DE **17h**
À **18h**

Inscription obligatoire aux activités de votre choix par téléphone : **03 25 28 63 68 / 07 89 24 83 26**,
par mail : cparis@fede10.admr.org, ou par courrier à l'aide du coupon-réponse ci-dessous à
l'adresse suivante : **Maison des Services ADMR, 4 place de la Libération 10000 TROYES**

COUPON-RÉPONSE

NOM :

PRÉNOM :

ADRESSE :

TÉLÉPHONE :

☐ AUTO-MASSAGE

☐ AUTO-DÉFENSE

☐ MÉMOIRE

☐ YOGA