

# ÊTRE EN BONNE SANTÉ

Grâce à une activité physique adaptée



Retrouver le plaisir de bouger au quotidien grâce à des séances d'activité physique ludiques, conviviales et adaptées à vos capacités.

Chaque séance est composée de 45min d'activité physique et de 45min de temps d'échange sur une thématique.

Adhésion et inscription auprès de la Maison de Quartier (6€/an).



Tous les lundis de 11h00 à 12h30  
à la Maison de Quartier  
des Dervallières

Pour tous renseignements : 07.88.86.27.79