

Ateliers ASEPT GRATUIT - début saison 2019/2020

Dédiés aux plus de 55 ans .

Plus d'informations ou développer un atelier dans votre commune, nous contacter.

Atelier	FORM' EQUILIBRE - 12 séances - 1h30			
Villes	PROISSANS 13/09-09H30	Ste FOY DE BELVES 19/09 -14H	MARNAC 17/09 -10H	SARLAT 09/01 - 09h

Atelier	MEMOIRE - 10 séances - 2h		
Villes	MARQUAY 16/09- 09H30	SARLAT 07/01 - 13H30	SIORAC EN PERIGORD 06/01 - 09H30

Atelier	NUTRITION - 9 séances - 2h			
Villes	CASTELNAUD 17/09 - 09H30	SIORAC EN PERIGORD 17/09 - 13H30	ST GERMAIN DE BELVES 07/01 - 09H30	PROISSANS 10/01 - 09H30

Atelier	BIEN ETRE - 7 séances - 1h30		
Villes	BEYNAC 16/09 - 14H		JANVIER OU AVRIL ?

Atelier	YOGA DU RIRE - 8 séances - 1h30	
Villes	SARLAT 19/09 - 09H15	JANVIER ?

Réunion de prévention "Avancez en âge tout en équilibre" - 1h30		
Villes	Ste FOY DE BELVES 12/09 - 14h	JANVIER ?

Atelier NEURO'MOUV - GRATUIT (partenariat Réseau Sport Santé Bien Etre, PSL24, France Alzheimer)

**Etre concerné par une maladie de dégénérescence neurologique
et ne pas être adhérent de "chacun sa gym".**

Atelier	NEURO MOUV -30 séances - 1h sur prescription médicale	
Villes	SARLAT - Gymnase VENDREDI - 14H	Reprise le vendredi 06 septembre 2019

