

**Ufolep 44**  
TOUS LES SPORTS AUTREMENT

Ligue de l'enseignement  
A votre service

**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**



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](mailto:simonbriand9@gmail.com)



≡ RETOUR À LA LISTE





**Mairie de Nort-sur-Erdre**

30 rue Aristide Briand  
44390 Nort-sur-Erdre

☎ 02 51 12 00 70



**CONTACTEZ-NOUS**

**Horaires :**

**Lundi, mardi, jeudi, vendredi**

8h30 à 12h / 13h30 à 17h30 (17h le vendredi)

**mercredi, samedi**

8h30 à 12h