

### CAUSERIE « PAS DE RETRAITE POUR MA FOURCHETTE

29 Juin : 14h30

Marine, diététicienne, vous propose une causerie pour donner l'envie et le goût de cuisiner des plats favorables à votre santé.

### ACTIVITE PHYSIQUE – LES JEUDIS

1, 8 Juillet

Groupe 1 : 09h30-10h30 - Groupe 2 : 10h45-11h45

Pauline, enseignante en activité physique adaptée de l'association Activ' Sport, vous propose de garder le tonus pendant l'été.

### ACTIVITE PHYSIQUE : PILATES – LES LUNDIS

5 Juillet

Groupe 1 : 09h30-10h30 - Groupe 2 : 10h45-11h45

Manon, enseignante en activité physique adapté de l'association Activ'sport, vous propose une séance de Pilates pour un développement des muscles profonds, l'amélioration de la posture et l'assouplissement articulaire.

### ATELIER CUISINE - MARDI

6 juillet : 10h30-12h00

Marine, diététicienne de Défi Santé Nutrition vous propose de réaliser une recette sur le thème «Repas de chef»

Au menu : brochette de rouelles et crumble aux légumes d'été – En dessert : Abricots rôtis au Romarin

### ACTIVITE PHYSIQUE – LES MERCREDIS

7 Juillet : 10h30-11h00

Juliette, enseignante en activité physique, vous propose des exercices articulaires et de gymnastique sur chaise pour se réveiller en douceur et entretenir sa forme.



Vous pouvez aussi consulter notre agenda sur le site internet à :  
[vas-y.bzh](http://vas-y.bzh)

Pour participer aux visioconférences, **CONTACTEZ NOUS :**

[vas-y@ildys.org](mailto:vas-y@ildys.org) ou 06.16.45.96.75