



ATELIER - AIDANTS

UN TEMPS POUR SOI

Jeudi de 10h à 12h par Véronique Larre

4 Séances : 12/03 ; 26/03 ; 09/04 ; 16/04

- Un temps pour s'initier à la marche nordique et aux techniques de respiration
- Un temps pour sa santé, échanger et décompresser

GRATUIT + BÂTONS DE MARCHE FOURNIS



5 rue du Chairedon - 31300 - Toulouse

Réunion d'information : 19/02 à 10H30

**INSCRIPTION ET
RENSEIGNEMENT**

Estelle DAGONNEAU

06.22.59.40.76

EDAGONNEAU.UFOLEP31@GMAIL.COM



**FRANCE
ALZHEIMER
& MALADIES APPARENTÉES**
31 HAUTE GARONNE

ufolep
TOUS LES SPORTS AUTREMENT
HAUTE-GARONNE

**RÉPUBLIQUE
FRANÇAISE**
Liberté
Égalité
Fraternité

ars
Agence Régionale de Santé
Occitanie



**l'Assurance
Maladie**
Agir ensemble, protéger chacun

Carsat Retraite
& Santé
au travail
Midi-Pyrénées