

PROGRAMME

- 24 août - 10:00 à 12:00

Conférence "les bienfaits de l'activité physique" animée par l'association ADAL

- 24 août - 14:00 à 16:00

visite du château de Guiry-en-Vexin

- 31 août - 10:00 à 12:00

Conférence "prendre soin de soi" animée par l'association ADAL

- 31 août - 14:00 à 16:00

Balade extérieure (Parc National Régional (PNR) du Vexin - Visite extérieure de Théméricourt

- 7 septembre - 10:00 à 12:00

Conférence "La voix et ses bienfaits"

- 7 septembre - 14:00 à 16:00

Atelier(s) pratiques "La voix chantée et ses bienfaits"

- 14 septembre - 10:00 à 12:00

Conférence "Bien vieillir"

animée par le médecin du centre de prévention Agirc-Arrco

- 14 septembre - 14:00 à 16:00

Ateliers relaxation avec l'association ADAL

- 19 septembre - 13:00 à 17:00

4e édition - Forum du Bien vieillir