



RENCONTRES SANTÉ

Bien-être & vitalité



9, 16, 23, 30
novembre, 7 & 14
décembre 2022



À BENNWIHR



**CYCLE DE 6 ATELIERS SENIORS
À DESTINATION DES SENIORS
COMBINANT DES**

- * ateliers « Trucs et astuces pour garder la forme »,
- * des ateliers « Plantes »,
- * et des ateliers « Bien-être et relaxation »

**PROGRAMME GRATUIT
DÉTAILS AU VERSO**

Inscription
obligatoire
GRATUITE

Mutualité française
Grand Est
inscriptions@mfge.fr
06 49 85 62 31



**INSCRIPTION
EN LIGNE**



#Rencontresanté



Les partenaires :





**MUTUALITÉ
FRANÇAISE**
GRAND EST



BIEN-ÊTRE & vitalité

PROGRAMME

*** ATELIERS TRUCS ET ASTUCES POUR GARDER LA FORME**
animés par un éducateur sportif

Découverte de l'activité physique : ses bienfaits et son rôle dans la prévention des maladies cardiovasculaires.

9 novembre & 14 décembre 2022 | 9h-11h

Salle polyvalente - rue de la Krutenau - BENNWIHR

*** ATELIERS PLANTES**

animés par un botaniste

Elaboration de préparations végétales

Découverte des plantes & de leurs utilisations au quotidien

16 & 23 novembre 2022 | 14h-16h

Maison Barth - 5 rue de la Mairie - BENNWIHR

*** ATELIERS BIEN-ÊTRE & RELAXATION**

animés par un éducateur sportif

Découverte d'activités physiques douces bénéfiques à la santé

30 novembre & 7 décembre 2022 | 14h-16h

Salle polyvalente - rue de la Krutenau - BENNWIHR

Pour les ateliers Trucs et astuces pour garder la forme et Bien-être & relaxation, merci de prévoir une tenue confortable.

Inscription
GRATUITE

(places limitées)

Mutualité Française

Grand Est

06 49 85 62 31

inscription@mfge.fr



**INSCRIPTION
EN LIGNE**

Toutes les rencontres
santé sont gratuites