

**Programme Bien être santé
FEVRIER/MARS 2023
de 13h30 à 14h30
Salle D4 au COSEC**

*Les activités ont lieu en salle D4
Les pathologies chroniques sont prises en compte*

**MARDI 28 FEVRIER
EVALUATION**

**MARDI 7 MARS
CARDIO**

**MARDI 14 MARS
RENFORCEMENT MUSCULAIRE
HAUT DU CORPS**

**MARDI 21 MARS
RENFORCEMENT MUSCULAIRE
BAS DU CORPS**

**MARDI 28 MARS
EVALUATION CARDIO
ET RENFORCEMENT MUSCULAIRE**

LES SEANCES SERONT ACCOMPAGNEES D'UN STAGIAIRE SPORT BRETAGNE

INSCRIPTIONS AU CCAS – 57 Rue des Minées – DINARD – 02 99 46 50 99 - ccas@ville-dinard.fr