

2024  
2025

Gratuit  
sur inscription

# ATELIERS PERSONNES ÂGÉES

## Danse bien-être

Se remettre en mouvement, améliorer sa motricité et son équilibre tout en favorisant sa santé mentale dans une ambiance ludique et conviviale. Véritable temps de reconnexion à soi, de lâcher prise et de bien-être pour prendre soin de son corps et bien vieillir à travers la musique et le mouvement.

🕒 **Démarrage** le mercredi 13 novembre à 10h

📍 **Lieu :**  
Salle fitness - Centre aquatique Aqua'mm  
à Neuves-Maisons

👥 **Groupe** de 10 personnes maximum,  
tout public, du plus actif au plus fragile

📅 **Dates :**  
6 séances de 10h à 11h  
Les mercredis 13 - 20 - 27 novembre  
et 3 - 11 - 18 décembre 2024

➤ **Animé** par Lison Le Magueresse,  
animatrice en danse rythme thérapie

