

# Où, quand et comment participer ?



Contactez l'Animatrice ADMR de votre secteur géographique. Les inscriptions doivent se faire au plus tard 15 jours avant l'atelier. **La participation est gratuite.** De plus, une aide à domicile peut vous conduire et vous accompagner à ces ateliers (sans que cela n'impacte les heures qui vous sont personnellement attribuées par votre caisse de retraite ou le Conseil Départemental).

		<i>Equilibre (se vêtir d'une tenue confortable)</i>				<i>Nutrition Santé</i>						
Contact pour inscription ☎		Lieu ☎	1ere séance	2eme séance	3eme séance	4eme séance	Lieu ☎	1ere séance	2eme séance	3eme séance	4eme séance	
<b>St CHELY</b>	Elodie SOULIER 04 66 31 33 69	<b>Centre Socio Culturel Saint Chély</b>	Vendredi 22 février 11h/12h	Vendredi 22 mars 11h/12h	Vendredi 19 avril 11h/12h	Vendredi 21 juin 11h/12h	<b>St CHELY</b>	<b>Locaux MSA Place du Foirail Saint Chély</b>	Vendredi 8 février 10h30/12h	Vendredi 8 mars 10h30/12h	Vendredi 5 avril 10h30/12h	Vendredi 7 juin 10h30/12h
<b>MENDE</b>	Chrystelle DEPOISIER 04 66 65 37 03	<b>La Vernède Mende</b>	Jeudi 21 février 14h30/15h30	Jeudi 21 mars 14h30/15h30	Jeudi 18 avril 14h30/15h30	Jeudi 20 juin 14h30/15h30	<b>MENDE</b>	<b>Locaux MSA 10, cité des Carmes Mende</b>	Vendredi 8 février 14h30/16h	vendredi 8 mars 14h30/16h	Vendredi 5 avril 14h30/16h	Vendredi 7 juin 14h30/16h
<b>LANGOGNE</b>	Christine JAOUL 04 66 46 47 62	<b>Salle de danse Route de St Alban à Langogne</b>	Jeudi 21 février 11h/12h	Jeudi 21 mars 11h/12h	Jeudi 18 avril 11h/12h	Jeudi 20 juin 11h/12h						
<b>FLORAC</b>	Coralie JULIEN 04 66 45 27 65	<b>Salle du foyer du parc Maury à Florac</b>	Vendredi 22 février 15h/16h	Vendredi 22 mars 15h/16h	Vendredi 19 avril 15h/16h	Vendredi 21 juin 15h/16h	<b>FLORAC</b>	<b>Salle dans village la Salle-Prunet (en dessous Mairie)</b>		Jeudi 7 mars 14h30/16h	Jeudi 4 avril 14h30/16h	Jeudi 6 juin 14h30/16h