

# 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</i> (se vêtir d'une tenue confortable)				<i>Nutrition Santé</i>				
Contact pour inscription ☎		Lieu ⬇	1ere séance	2eme séance	3eme séance	4eme séance	Lieu ⬇	1ere séance	2eme séance	3eme séance
<b>St CHELY</b>	Elodie SOULIER 04 66 31 33 69	<b>Centre Socio Cultuel Saint Chély</b>	Vendredi 21 septembre 11h/12h	Vendredi 19 octobre 11h/12h	Vendredi 23 novembre 11h/12h	Vendredi 21 décembre 11h/12h	<b>St CHELY</b> <b>Locaux MSA Place du Foirail Saint Chély</b>	Mercredi 3 octobre 10h30/12h	Mercredi 7 novembre 10h30/12h	Mercredi 5 décembre 10h30/12h
<b>MENDE</b>	Chrystelle DEPOISIER 04 66 65 37 03	<b>La Vernède Mende</b>	Judi 20 septembre 14h30/15h30	Judi 18 octobre 14h30/15h30	Judi 22 novembre 14h30/15h30	Judi 20 décembre 14h30/15h30	<b>MENDE</b> <b>Locaux MSA 10, cité des Carmes Mende</b>	Judi 4 octobre 14h30/16h	Judi 8 novembre 14h30/16h	Judi 6 décembre 14h30/16h
<b>LANGOGNE</b>	Marine LOPES 04 66 46 47 62	<b>Salle de danse Route de St Alban à Langogne</b>	Judi 20 septembre 11h/12h	Judi 18 octobre 11h/12h	Judi 22 novembre 11h/12h	Judi 20 décembre 11h/12h	<b>LANGOGNE</b> <b>Lieu à déterminer à Langogne</b>	Judi 4 octobre 10h30/12h	Judi 8 novembre 10h30/12h	Judi 6 décembre 10h30/12h
<b>MARVEJOLS</b>	Laurence BOUQUET 04 66 32 39 73	<b>Salle de la Goutelle Mascoussel Marvejols</b>	Vendredi 21 septembre 14h30/15h30	Vendredi 19 octobre 14h30/15h30	Vendredi 23 novembre 14h30/15h30	Vendredi 21 décembre 14h30/15h30	<b>MARVEJOLS</b> <b>Lycée Terre Nouvelle 2 av Martyrs Résistance</b>	Mercredi 3 octobre 14h30/16h	Mercredi 7 novembre 14h30/16h	Mercredi 5 décembre 14h30/16h