



LA SANTÉ EN MOUVEMENT

Pour tous les séniors !

conférence débat

jeudi 21 septembre de 14h à 16h30
salle des fêtes de Dolomieu
sans inscription - gratuit

ateliers découverte

de 14h à 15h30
CCAS de La Tour du Pin
(sur inscription, participation 15 €)
> 28/09 : D-marche
> 5/10 : gym d'entretien
> 12/10 : cardio-training
> 19/10 : relaxation
> 26/10 : coordination de mouvement
> 9/11 : marche

bilan-orientation

jeudi 16 novembre
de 9h30 à 11h30
CCAS de La Tour du Pin
gratuit

Renseignements

> **CCAS - pôle Séniors**
9, rue Claude Contamin - Tél. 04 74 83 26 20

isère
LE DÉPARTEMENT

ccas
Centre Communal d'Action Sociale
La Tour du pin

RETRAITE COMPLÉMENTAIRE
agirc et arrco