

BIEN VIEILLIR.

CHEZ VOUS ! 

ATELIER PREVENTION SANTE

BOUGER EN RYTHME

REDÉCOUVRIR LE PLAISIR DE BOUGER GRÂCE À LA MUSIQUE !

- **Pratiquer une activité physique** en musique dans un cadre adapté et sécurisant
- **Développer le plaisir de bouger** à travers la danse et l'expression corporelle
- **Participer** à un atelier accessible à tous, quel que soit son niveau ou sa condition physique
- **Encourager** une pratique régulière de l'activité physique au quotidien
- **Renforcer** la confiance en soi et le bien-être général
- **Partager** une activité collective favorisant les échanges et la convivialité



Atelier de 6 séances de 1h30 à 2h

♦ **Tous les jeudis, du 05 novembre au 10 décembre 2026**

GRATUIT

INSCRIPTION



Auprès du CCAS :

 **03 84 58 75 72**

 **secretariat-ccas@ville-beaucourt.fr**

À PARTIR DE
60 ANS

05

novembre

De 9h30 à 11h30

Foyer Georges Brassens

Place Roger Salengro

90500 BEAUCOURT

Partenaires :

