

Atelier Sports & Santé

*En partenariat
avec le service
des sports de la
ville de Quimper*



VILLE DE
QUIMPER



1

2

3

4

5

Renseignements auprès de Claire

MJC de Kerfeunteun ○ 4, rue Teilhard de Chardin 29000 QUIMPER
02 98 95 99 47 ○ www.mjckerfeunteun.org ○ claire.drean@mjckerfeunteun.org

Atelier Sports & Santé



Bouger plus, c'est mettre toutes les chances de son côté pour améliorer sa qualité de vie.

Les séances permettent la reprise en douceur d'une activité physique quotidienne, respectueuse des capacités de chacun. Ce sont aussi des moments conviviaux, des échanges avec d'autres...

Ces ateliers s'adressent à des personnes de tout âge, sédentaires, éloignées de la pratique d'une activité physique. L'encadrement est assuré par un animateur sportif diplômé d'état « remise en forme ».

1

A partir du 25 septembre,
les vendredis de 15h15 à 16h15

À la MJC de Kerfeunteun

2

Tarif : adhésion à la MJC (10€)

Certificat médical demandé