

Tous les vendredis de 14h00 à 15h15

**DU TEMPS POUR SOI, DÉTENTE,
BIEN-ÊTRE, RENCONTRES AVEC D'AUTRES**

**Dès le 10 janvier 2025,
une deuxième séance de
15h30 à 16h30**

*« Merci pour l'activité Gym Douce,
je l'attends avec impatience
chaque semaine. »
Une aidante*



GYM

Gym douce



Prenez du temps pour vous
Séances Gratuites / Réservées aux aidants de PAM73

Inscriptions 2024-2025 :

Mail : pam73@apeichambery.com

Tel : 04-79-85-80-89

Lieu :

SAJ

113 Rue Denys Pradelle
73000 CHAMBERY