

Découvrez nos ateliers SENIORS



Profitez des ateliers Séniors proposés par l'ADAR



► **Gymnastique adaptée**

Stage de 5 séances adaptées pour une amélioration du bien-être et de la condition physique.



► **Adar'Net**

Stage de 3 séances d'initiation à l'outil informatique pour savoir communiquer, s'informer et faire ses achats sur internet. (avec un ordinateur ou une tablette)



► **Bien-être**

Séances de 2 heures pour prendre soin de soi, se relaxer et reprendre confiance en soi.



► **Sécurité routière**

Stage de 2 jours de remise à niveau du code de la route pour reprendre confiance en vous et remettre à jour vos connaissances.



Transport possible
sur demande



Une participation
est demandée
aux participants :

Stage Gymnastique adaptée : 5€

Stage Adar'Net : 5€

Séance Bien-être : 2€

Stage Sécurité routière : 10€

Pour toute information
ou inscription,
contactez l'ADAR



03.28.66.96.82



contact@adar-dunkerque.com

Stages proposés en partenariat avec



ADAR 32-34, quai des hollandais | BP 81032 - 59375 Dunkerque Cedex 01
Fax 03 28 66 20 00 - contact@adar-dunkerque.com

APE 8810A - Siret 300 171 105 000 61
Service autorisé par le conseil départemental depuis le 1^{er} Mars 2005