

# 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](mailto:contact@adar-dunkerque.com)

APE 8810A - Siret 300 171 105 000 61  
Service autorisé par le conseil départemental depuis le 1<sup>er</sup> Mars 2005