

# 60 ANS ET +



# Cap sur la Prévention



ACTIVITÉS GRATUITES  
AVEC LE SOUTIEN DE



RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS  
AUPRES DE L' AFC

☎ 05 61 84 30 69

✉ [plateforme@afc31.fr](mailto:plateforme@afc31.fr)

# NOS ACTIONS



association familiale  
intercantonale



Activités  
Gratuites



## YOGA DU RIRE

Améliorer la gestion du stress et se  
reconnecter à soi-même

*A partir du 12 septembre 2025*

*Le vendredi de 10h à 11h*



## GYM DOUCE

Activité physique adaptée  
pour rester en forme

*A BAZUS à partir du 24 septembre 2025*

*Le mercredi de 14h à 15h30*



## SOPHROLOGIE

Techniques de relaxation,  
respiration et visualisation  
positive

*A BRUGUIERES à partir du 9 septembre 2025*

*Le lundi de 14h à 15h pour les débutants*

*Le lundi de 15h15 à 16h15 pour les initiés*



## ATELIER MEMOIRE

Stimuler la mémoire,  
Favoriser l'attention,  
Prendre confiance en soi

*A partir du 17 septembre 2025*

*Le mercredi de 10h à 11h30*



## CLICKS PARTAGÉS

Initiation  
à l'informatique  
et au numérique

*A partir du 17 novembre 2025*

*Le lundi de 9h30 à 11h30*

## RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS

### AUPRES DE L' AFC

☎ 05 61 84 30 69

✉ [plateforme@afc31.fr](mailto:plateforme@afc31.fr)