



L'AiRe AéRée

L'AiRe AéRée vous accueillera à partir du

mardi 2 juillet de 9h à 17h pour vous proposer divers ateliers accessibles dès 60 ans :

- 9h à 10h30 : gym cérébrale, réveillez vos neurones (groupe de 10 personnes maximum).
- 10h30 à 12h : accompagnement numérique (tablettes, smartphone et PC).
- 14h à 16h30 : en alternance café papote, conseils, vieillir heureux et automassages.

Rendez-vous salle Marcelle Lyonnet, route de Chasselay

Les ateliers d'APA commenceront le

vendredi 13 septembre jusqu'au 20 décembre soit 14 séances (le 1er novembre étant un vendredi).

Vous retrouverez les ateliers suivants :

- Confiance en soi,
- Equilibre
- Gym douce
- Renforcement musculaire
- Assouplissement

Ces ateliers se déroulent quant à eux dans la salle Maison des Associations de 9h30 à 10h30

L'AiRe AéRée arrive à Quincieux !



A PARTIR DU 2 JUILLET
Dès 60 ans

Tous les mardis de 9 h à 17 h

9h - 10h30 : Gymnastique cérébrale
10h30-12h : Atelier numérique

14 h 17 h : Café papote ou auto-
massage

TARIFS :

17 € adhésion annuelle
2 € / séance café papote
4 € / séance gym cérébrale

AUCUN ATELIER EN AOUT

SALLE DE L'ANCIENNE POSTE



0683344958



contact@laireaeree.org



**La Conférence
des financeurs**
de la Métropole de Lyon

Quincieux
entre ville et campagne



L'Activité Physique Adaptée arrive à Quincieux !



A PARTIR DU 13 SEPTEMBRE
Dès 60 ans

Tous les vendredis de 9h30 à
10h30

L'**AiRe AÉRée** vous propose un cycle
d'ateliers :

Confiance en soi, Equilibre, Gym douce,
Renforcement musculaire,
Assouplissement

TARIFS :

17 € adhésion annuelle
2 € / séance

SALLE DES ASSOCIATIONS



0683344958



contact@laireaeree.org



La Conférence
des financeurs
de la Métropole de Lyon

Quincieux
entre ville et campagne

