



POUR Bien Vieillir



Association santé
éducation et prévention
sur les territoires
ASEPT Normandie

Ensemble, les caisses de retraite s'engagent

ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE

Karaté

**LE JEUDI 11 DÉCEMBRE PUIS TOUS LES LUNDIS
DU 15 DU DÉCEMBRE 2025 AU 23 MARS 2026 > À 9H30**

DOJO du Gymnase
3 rue Pierre de Coubertin
BARNEVILLE CARTERET (50)

L'**ASEPT Normandie** organise un atelier GRATUIT de 12 séances collectives, animé par un professionnel du sport santé et dédié aux seniors retraités dès 55 ans, n'ayant jamais participé à un atelier de karaté proposé par l'association :



15 participants maximum



Des baskets propres



Une bouteille d'eau



Une serviette

Un moment convivial pour

Prendre soin de soi

Entretenir sa forme

Travailler son équilibre

www.asept-normandie.fr - www.pourbienvieillir.fr

Inscriptions auprès du CLIC du Cotentin au 02 33 01 00 00

Avec le soutien de nos partenaires



Avec le concours financier de la CNSA dans le cadre des conférences des financeurs de la perte d'autonomie des personnes âgées du Calvados, de l'Eure, de la Manche, de l'Orne et de la Seine-Maritime