

Publié sur *Château-Thierry* (<https://www.chateau-thierry.fr>)

[Accueil](#) > Prendre soin de soi !



Repères :

Gratuit, sur réservation

Places limitées

Contact :

Ludivine Nortain - Coordinatrice seniors
CCAS
07 85 72 65 34

Mardi 5 Septembre 2023 - 09:00 - 17:00

Vous avez 65 an et plus, vous êtes domicilié(e)s à Château-Thierry et souhaitez prendre soins de vous?

La journée du 5 septembre 2023 est faite pour vous!

Au programme :

9h > 10h : Gymnastique douce et bien être

10h > 11h30 : Atelier Qi Gong

14h > 16h : Massage assis

16h > 17h : Sophrologie et automassage

Réservez vite votre place (limité à 10 personnes) au
07 85 72 65 34

RDV au centre social La Rotonde - 3 rue Robert
Lecart - 02400 Château-Thierry

Emplacement :

Centre Social La Rotonde
3 Rue Robert Lecart
02400 Château-Thierry