

LES LOISIRS : QUOI FAIRE ?



Saviez-vous que les personnes qui participent à des loisirs enrichissants améliorent leur santé physique, cognitive et émotionnelle ?

En plus, pratiquer des activités que l'on aime stimule l'esprit et le corps et nous met de bonne humeur !

Peu importe vos intérêts, Dale vous donnera des belles idées lors de cette conférence afin de planifier vos activités pour que vos journées soient juste parfaites !



Avec Dale Hanley, spécialiste en conditionnement physique pour aînés