

Tous les vendredis de 14h00 à 15h00

Du temps pour soi, détente,  
bien-être, rencontres avec d'autres aidants

# GYM

« Merci pour l'activité Gym Douce,  
je l'attends avec impatience  
chaque semaine. »  
Une aidante

Gym  
Douce



Prenez du temps pour vous  
Séances Gratuites / Réservées aux aidants de PAM73

Inscriptions 2022-2023 :  
Mail : [pam73@apeichambery.com](mailto:pam73@apeichambery.com)  
Tel : 04-79-85-80-89

LIEU :  
SAJ  
113 Rue Denys Pradelle  
73000 CHAMBERY