



## Activité Karaoké

Nous organisons notre premier Karaoké!!!

Venez nombreux le **jeudi 16 novembre 2017** à 17 heures à l'ARPAQ.

Inscriptions et renseignements

À l'ARPAQ.



### Siège social :

4 rue des Cols Verts  
29 000 Quimper

☎ 02.98.55.53.86  
arpaq@orange.fr

[www.arpaq.fr](http://www.arpaq.fr)

### ouverture bureaux :

*Du Lundi au Vendredi*  
*de 9 h00 à 12 h00*  
*de 14 h00 à 17 h00*

### lignes de bus :

- ♦ *ligne 1 :*  
*arrêt Chaptal*
- ♦ *lignes 2 et 9 :*  
*arrêt route de*  
*Pont-L'Abbé*

## Gymnastique Santé et Bien-être

Il reste de la place!! N'hésitez pas à vous inscrire!! Une séance d'essai est possible avant de s'inscrire. Renseignements complémentaires à l'ARPAQ.

Tous les lundis de 9h30 – 10h30 à la salle de Kernisy.

**Activité physique adaptée aux différentes pathologies, en petit groupe .**  
**Cette activité vise à maintenir et améliorer les capacités physiques, la qualité de vie au travers de divers exercices (mobilisation articulaire, renforcement musculaire, travail cardio-respiratoire, étirements).**

Chaque participant progressera à son allure, afin de prendre du plaisir et de retrouver confiance en soi.

## Portugal

Escale à Lisbonne du 10 au 13 décembre 2017.

Des places sont toujours disponibles pour ce séjour!

Vous pouvez vous inscrire, dès à présent, à l'accueil de l'ARPAQ.

