

« Bien vieillir de La Rade de Lorient à la Ria d'Étel »  
**LA SEMAINE BLEUE**  
du 6 au 12 octobre  
l'activité physique et la santé globale

**Découverte du Karaté Santé Sénior (K2S)**  
**Public : 55 ans et plus**

**Atelier Conférence et initiation**

Mercredi 8 octobre de 9h à 10h30

Samedi 11 octobre de 14h à 15h15

DOJO ALLEE DES SPORTS – KERVIGNAC

**Atelier K2S tous les mercredis** du 5 novembre 25 au 17 juin 2026 (12 places)



**Contact et Renseignements :**

 **Michel Kervadec** : 06 44 89 03 79

Professeur Karaté Krav Maga et Disciplines Associées  
Educateur Sport Santé

Intervenant Education Thérapeutique du patient

