



**ACTIVITÉS
GRATUITES
SENIORS**
PONT-DU-CASSE
**du 30/06 au 04/07
2025**



Activités



**GRATUIT
sur inscription**

SENIORS

+ 55 ans

à bord du bus UNA 47 stationné

Parking du Centre culturel 47480 PONT-DU-CASSE

LUNDI 30 JUIN

10h à 12h = installation du bus, café d'accueil et inscription à bord

14h à 16h = séance YOGA du rire et YOGA des couleurs : bienfaits physiologiques et psychologiques

MARDI 01 JUILLET

10h à 12h = initiation et découverte de la sophrologie (technique thérapeutique)

14h à 16h = les bienfaits de l'aromathérapie, théorie et composition d'huiles essentielles

MERCREDI 02 JUILLET

10h à 12h = activité gym douce* : tonicité, équilibre et souplesse

14h à 16h = atelier souvenirs & écriture : un moment de détente créative et de stimulation mentale

JEUDI 03 JUILLET

10h à 12h = venez tester vos connaissances en sécurité routière, remise à niveau avec Agir Abcd

14h à 16h = séance de réflexologie (autorégulation et auto-guérison du corps)

VENDREDI 04 JUILLET

10h à 12h = rêverie, notes de couleurs... explorez votre créativité et libérez vos émotions en art-thérapie

*tenue et accessoires conseillés : tenue souple et tennis, bouteille d'eau

INFORMATION & INSCRIPTION 05 53 47 69 59 accueil@una47.fr
 www.una47.fr

