



ACTIVITÉS GRATUITES SENIORS

LAFOX

du 22 au 26 avril 2024



LOT-ET-GARONNE

Activités



ACCÈS PMR

GRATUIT
sur inscription

SENIORS

+ 55 ans

à bord du bus UNA 47

stationné sur le parking de la mairie - Place Jean Bru LAFOX

LUNDI 08 AVRIL

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

14h à 16h = initiation stretching Pilates (gym douce) pour améliorer posture, souplesse et équilibre*

MARDI 09 AVRIL

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 10 AVRIL

10h à 12h = séance de réflexologie (autorégulation et auto-guérison du corps)

14h à 16h = atelier numérique CYBER SÉCURITÉ : arnaque, virus, comment se protéger ?

JEUDI 11 AVRIL

10h à 12h = BUS FERMÉ-RECRUTEMENT AIDES À DOMICILE 

14h à 16h = BUS FERMÉ-RÉUNION D'INFORMATION AIDES À DOMICILE 

VENDREDI 12 AVRIL

10h à 12h = art thérapie (une touche de poésie, des notes de couleurs, un saupoudrage de rêverie...)

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

INFORMATION
& INSCRIPTION

05 53 47 69 59

accueil@una47.fr



www.una47.fr



359 route du Canal 47240 CASTELCULIER

LOT-ET-GARONNE
Le Département Cœur du Sud-Ouest
Avec le soutien de la Conférence des Financiers

 **Carsat**
Retraite & Santé
au travail
Aquitaine


LOT-ET-GARONNE


CICAT
UNA LOT-ET-GARONNE


LA CELLULE NUMÉRIQUE
UNA
LOT-ET-GARONNE




FORME
sweet home
gym bienveillante


JOB47.fr
le site qui rapproche de l'emploi