



ACTIVITÉS GRATUITES SENIORS

LAROQUE-TIMBAUT du 18 au 22 NOVEMBRE 2024



Activités SENIORS



GRATUIT
sur inscription

+ 55 ans

à bord du bus UNA 47 stationné

LIEU À VENIR

LUNDI 18 NOVEMBRE

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 19 NOVEMBRE

10h à 12h = atelier numérique, ordinateur, tablette, smartphone découvrez nos cours gratuits

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

MERCREDI 20 NOVEMBRE

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

JEUDI 21 NOVEMBRE

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

14h à 16h = **BUS FERMÉ AU PUBLIC**

VENDREDI 22 NOVEMBRE

10h à 12h = activité manuelle avec l'art thérapie : des notes de couleurs et 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

