



ACTIVITÉS GRATUITES SENIORS

SEYCHES

du 14 au 18 AVRIL 2025



Activités SENIORS

+ 55 ans



GRATUIT
sur inscription

à bord du bus UNA 47 stationné
parking de la Maison d'Accueil Temporaire
383 rue Frédéric Mistral 47350 SEYCHES

LUNDI 14 AVRIL

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 15 AVRIL

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

14h à 16h = initiation et découverte de la sophrologie (technique thérapeutique)

MERCREDI 16 AVRIL

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

14h à 16h = venez tester vos connaissances en sécurité routière, remise à niveau avec Agir Abcd

JEUDI 17 AVRIL

10h à 12h = gourmand & en forme : les secrets d'une alimentation plaisir avec notre diététicienne

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

VENDREDI 18 AVRIL

10h à 12h = atelier numérique : découvrez nos nouveaux packs SÉCURITÉ et SANTÉ

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

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