



ACTIVITÉS GRATUITES SENIORS MONCLAR

du 09 au 13 SEPTEMBRE 2024

UNA

LOT-ET-GARONNE

Activités

GRATUIT
sur inscription



ACCÈS PMR

SENIORS

+ 55 ans

à bord du bus UNA 47 stationné

sur le parking de la salle des fêtes MAGRE - D113 MONCLAR (47380)

LUNDI 09 SEPTEMBRE

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

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

MARDI 10 SEPTEMBRE

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

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

MERCREDI 11 SEPTEMBRE

BUS FERMÉ AU PUBLIC

JEUDI 12 SEPTEMBRE

10h à 12h = **BUS FERMÉ AU PUBLIC**

14h à 16h = sécurité routière : préservez votre qualité de bon usager de la route, testez vos connaissances

VENDREDI 13 SEPTEMBRE

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

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

**INFORMATION
& INSCRIPTION**

05 53 47 69 59

accueil@una47.fr



www.una47.fr

