



ACTIVITÉS GRATUITES SENIORS

MARMANDE
du 07 au 11 AVRIL 2025



LOT-ET-GARONNE

Activités SENIORS



ACCÈS PMR

GRATUIT
sur inscription

+ 55 ans

à bord du bus UNA 47 stationné
parking Ouest de la Filhole 47200 MARMANDE

LUNDI 07 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 08 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 09 AVRIL

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

14h à 16h = atelier numérique : découvrez nos nouveaux packs SÉCURITÉ et SANTÉ

JEUDI 10 AVRIL

10h à 12h = intervention d'une ergothérapeute : aménagement du logement & aides techniques

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

VENDREDI 11 AVRIL

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

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

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