



ACTIVITÉS GRATUITES SENIORS

FEUGAROLLES du 10 au 14 MARS 2025



LOT-ET-GARONNE

Activités SENIORS



ACCÈS PMR

GRATUIT
sur inscription

+ 55 ans

à bord du bus UNA 47 stationné

parking de la salle des fêtes - face à la mairie 47230 FEUGAROLLES

LUNDI 10 MARS

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 11 MARS

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 12 MARS

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

14h à 16h = atelier numérique : découvrez nos ateliers, demandez conseil, venez vous informer

JEUDI 13 MARS

10h à 12h = sécurité routière : préservez votre qualité de bon usager de la route avec une remise à niveau

14h à 16h = séance de réflexologie : autorégulation et auto-guérison du corps avec des auto-massages

VENDREDI 14 MARS

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

