



LA MAISON DES SENIORS

CALENDRIER DES ACTIVITÉS 2023

VOUS AVEZ PLUS DE 55 ANS ? PARTICIPEZ À DES COURS ADAPTÉS POUR GARDER LA FORME!

LUNDI

YOGA

Salle Paulette Adois Lacpatia de **9h à 10h**

ZUMBA

Salle Multifonction de la Zup de **10h15 à 11h15**

Far Far, Rivière des Galets de **15h à 16h**

ATELIER FAIT MAIN

Salle Multifonction de la Zup de 13h30 à 16h00

MARDI

RENFORCEMENT MUSCULAIRE

Salle Multifonction de la Zup de 13h45 à 14 h45

Maison de quartier RN4 de **15h à 16h**

Certificat médical obligatoire

SORTIES ANNUELLES

13 Juin, 12 Septembre et 5 Décembre

Sur inscription

AQUA SENIORS

Piscine Jean-Lou Javoy 2 fois par semaine.

Sur inscription Certificat médical obligatoire

MERCREDI

YOGA

Salle Paulette Adois Lacpatia de **9h à 10h**

Rivière des Galets de 10h15 à 11h15

BODY TRAINING

Salle Multifonction de la Zup de **9h à 10h**

Certificat médical obligatoire

SOPHROLOGIE

Salle Multifonction de la Zup de 10h15 à 11h15

DANSE EN LIGNE

Salle Multifonction de la Zup de **14h30 à 15h30**

JEUDI

INFORMATIQUE

Salle Zéphir, LCR Rose des Vents de **9h à 12h et 13h à 16h** (2 groupes)

DANSE TRADITIONNELLE

Salle Multifonction de la Zup de **13h30 à 15h**

THÉS DANSANTS

Salle Paulette Adois Lacpatia à partir de 13h

13 Avril, 11 Mai, 15 Juin, 13 Juillet, 10 Août, 14 Septembre, 12 Octobre, 16 Novembree et 14 Décembre

CINÉMA

Cinéma Casino à partir de 13h

27 Avril, 25 Mai, 29 Juin, 27 Juillet, 24 Août, 28 Septembre, 26 Octobre, 23 Novembre, 21 Décembre

ACTIVITÉS À VENIR

- Théâtre
- Atelier nutritionnel
- Marche aquatique

INFORMATIONS ET INSCRIPTIONS

MAISON DES SENIORS, 14 RUE VICTOR HUGO, LE PORT 02 62 42 46 83

PIÈCES À FOURNIR: PIÈCE D'IDENTITÉ, JUSTIFICATIF D'ADRESSE ET 1 SEUL CERTIFICAT POUR L'ANNÉE

*Attention, les dates sont susceptibles d'être modifiées