

ACTIVITÉS RÉGULIÈRES INCLUSES DANS L'ABONNEMENT ANNUEL

SEMAINE PAIRE	MATINÉE 9h-10h	APRÈS-MIDI 14h-17h
<i>Lundi</i>	Qi Gong	Tricot-Crochet / Temps individuel d'échanges
<i>Mardi</i>	Renforcement musculaire (Salle polyvalente)	/
<i>Jeudi</i>	/	/
<i>Vendredi</i>	Danses en ligne	Activités ludiques et de stimulation de la mémoire
SEMAINE IMPAIRE	MATINÉE 9h-10h	APRÈS-MIDI 14h-17h
<i>Lundi</i>	Sophrologie	Tricot-Crochet / Temps individuel d'échanges
<i>Mardi</i>	Renforcement musculaire (Salle polyvalente)	/
<i>Jeudi</i>	Travail de l'équilibre et prévention des chutes	Spielsch mit – Jeux de société
<i>Vendredi</i>	Danses en position assise	/

- Une visite de la structure accompagnée d'un temps d'échange avec la coordinatrice, est proposé sur rendez-vous les lundis après-midi à partir de 13h30
- Pas de renforcement musculaire pendant les congés scolaires