

Maison des Aînés

Activités proposées 2016-2017

Éveiller son corps

(sous réserve du nombre de places disponibles)

■ GYMNASTIQUE DOUCE / DYNAMIQUE / ZUMPA

Régis BRIOUX

=> Mardi : 9h15 - 10h15 / 10h30 - 11h30 (douce) - CC

15h30 - 16h30 (dynamique) - CC

=> Mercredi : 10h30 - 11h30 (zumpa) - CC

=> Vendredi : 10h30 - 11h30 (douce) - MdA

■ DÉTENTE DU CORPS

Régis BRIOUX

=> séances ponctuelles sur inscription - CC

■ PRÉVENTION DES CHUTES

Régis BRIOUX

=> Lundi : 9h15 - 10h15 / 10h30 - 11h30 - MdA

=> Vendredi : 9h15 - 10h15 - MdA

■ PROMENADE - MARCHÉ - RANDONNÉE

Régis BRIOUX

=> Lundi (promenade) : 14h - 15h30 - MdA

=> Mercredi (marché) : 13h45 - 17h - MdA

=> Jeudi (randonnée) : 13h45 - 17h

(1^{er} et 3^e jeudi du mois) - MdA

■ YOGA

Marie-France POUZALGUES

=> Lundi : 9h30 - 10h30 / 10h45 - 11h45 - CC

=> Jeudi : 9h15 - 10h15 / 10h30 - 11h30 - MdA

S'ouvrir, s'évader

(sous réserve du nombre de places disponibles)

■ DÉCOUVERTE RADIO

Delphine WNEK

=> planning variable

■ LOISIRS CRÉATIFS

Céline CUSSAT

=> Vendredi : 13h45 - 15h45 - MdA

■ SORTIE DÉCOUVERTE (avec participation)

Gloria MORENO

Tarif unique pour les adhérents

=> 1 vendredi par mois, sur inscription 9h - 17h

Stimuler son esprit

(sous réserve du nombre de places disponibles)

- **ATELIER ÉVEIL À LA MÉMOIRE**
Christine MARTIN
=> Mardi : 9h45 - 10h45 / 11h - 12h - MdA
- **ATELIER "LES MOTS PARTAGÉS"**
Claudine FOURNIER
Tél : 05 53 41 46 44
=> 1 jeudi sur 2 : 14h - 16h - MVA
- **INITIATION À L'INFORMATIQUE / INTERNET**
=> Jeudi après-midi, sur inscription - MdA
- **THÉÂTRE**
Delphine WNEK
=> planning variable

Et en plus... des activités ponctuelles en lien avec l'actualité.

Ateliers réservés aux détenteurs de la carte Pass'Seniors.

Les associations hébergées

(Tarifs et séances : voir avec les clubs)

- **L'ÂGE D'OR**
(Loto, Belote)
Henriette DELMOULY Tél : 05 53 70 81 09
- **LOUS PRUGNES DE BILONEBO**
(Loto, Belote)
André MÉZERGUE Tél : 05 53 70 82 31
- **PATCH'N QUILT EN AGENAIS**
(Couture)
Catherine STACUL Tél : 05 53 41 73 01
- **CLUB DE SCRABBLE**
Philippe MARECAUX Tél : 05 53 70 26 09

CC : Centre culturel - MdA : Maison des Aînés

MVA : Maison de la Vie Associative



Maison des Aînés - 05 53 70 39 64
54 ter rue de Coquard - 47300 Villeneuve-sur-Lot

Date de mise à jour : sept. 2016