

zzz



ATELIERS SENIORS



60 ANS ET +

PROGRAMME
2024/2025



**DU 11/09
AU 13/11**

**ATELIER
«MÉMOIRE»**

**TOUS LES MERCREDIS
DE 9H30 À 11H30
À LA MDA**

**DU 25/10
AU 29/11**

**ATELIER
«BIEN-VEILLIR»**

**TOUS LES VENDREDIS
DE 9H30 À 11H30
À LA MDA**

**DU 06/03
AU 10/04**

**ATELIER
«YOGA»**

**TOUS LES JEUDIS
DE 9H30 À 11H
À LA MDA**

**DU 05/11
AU 03/12**

**ATELIER
«SOMMEIL»**

**TOUS LES MARDIS
DE 9H30 À 11H30
À LA MDA**

**DU 14/01
AU 04/03**

**ATELIER
«SOPHROLOGIE»**

**TOUS LES MARDIS
DE 10H À 11H30
À LA MDA**

ATELIERS GRATUITS
Renseignements et inscriptions :
ccas@grans.fr / 04 90 55 99 75

**DU 31/03
AU 30/06**

**ATELIER
«ÉQUILIBRE»**

**TOUS LES LUNDIS
DE 9H30 À 11H
AU DOJO**

**DU 28/02
AU 28/03**

**ATELIER
«DIABÈTE»**

**TOUS LES VENDREDIS
DE 9H30 À 11H30
À LA MDA**