

ANIMATIONS GRATUITES ET OUVERTES

À TOUS LES SENIORS ÉPÔNOIS

| Novembre à la Maison des seniors |

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
10h30 Groupe de parole	10h30-11h Vélo Santé	10h45 -11h45 Gym Equilibre	10h - 11h00 Activités diverses	10h30-11h Vélo santé ou marche
12h - 13h Restauration (payant)	12h - 13h Restauration (payant)	12h - 13h Restauration (payant)	12h - 13h Restauration (payant)	12h - 13h Restauration (payant)
14h -16h Atelier créatif	14h Activités et jeux de société en libre accès	14h Atelier sur GRAND ECRAN INTERACTIF Et/ou Cinéma Cytises	17h À compter du 10/11 Tai-chi Qiqong	14h -16h Sorties et Ou Atelier mémoire

Et Animations complémentaires ...

Dates	Horaires	Animations
Jeudi 3 novembre	10h30	« Causeries musicales »
Lundi 7 novembre	14h-16h	Atelier Créativité
Mardi 8 Novembre	15h30	Permanence France services
Jeudi 10 novembre	10h30	Prevention Santé « La dénutrition »
	17h	Tai-chi -Qiqong
Lundi 14 novembre	15h30	LOTO
Vendredi 18 novembre	15h00	Sophrologie
Mardi 22 novembre	15h30	Permanence France services
Jeudi 24 novembre	15h45-17h	Informations Méthodes –compostage/compost
Vendredi 25 novembre	13h15	Sortie au marché du Val-Fourré