

# ACTIVITES SENIORS

## 1 ER SEMESTRE 2024



### ATELIER VITALITE

#### 6 SÉANCES

Les jeudis 16, 30 Mai, 06, 13, 20, 27 Juin  
de 14h00 à 16h30

Salle F. Mistral

Comment améliorer sa qualité de vie : santé,  
nutrition, équilibre, lieu de vie,  
activité physique



### ACTIVITE "JEUX LIBRES"

Les vendredis 05 et 19 avril de 14h00 à 16h00

Salle F. Mistral à disposition

Après midi détente et partage entre vous



### ATELIER CIRQUE EN PARTENARIAT AVEC ZIM ZAM ET TAU COMPAGNIE

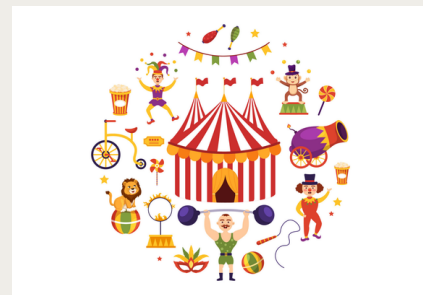
#### 2 SÉANCES

Le Lundi 29 Avril de 14h30 à 16h30

Le Jeudi 02 Mai de 14h30 à 15h30

Chapiteau La Bourguette

Activité en groupe avec les résidents du Foyer



*Ateliers gratuits sous inscription, dédiés aux + de 60 ans  
réalisables à partir de 8 participants*

### SEANCES D'ACTIVITES PHYSIQUES (à l'année, sauf vacances scolaires)

**GYM EQUILIBRE** : les lundis à 10h00 et les jeudis à 10h30

**MARCHE ACTIVE** : le mardi matin à 09h30

**SPORT SUR ORDONNANCE** : le vendredi à 09h15

**YOGA SUR CHAISE** : le vendredi à 10h30

*Cotisation pour l'année ou carte de 10 séances, inscription possible toute l'année*

RENSEIGNEMENT AU CENTRE SOCIAL ET CULTUREL L'AIGUIER

60 RUE DU PARC - LA TOUR D'AIGUES - 04 90 07 23 00