



# 2025- SÉNIORS

## PROGRAMME

### MARDI 21/01 : ATELIER NUMÉRIQUE

Comment transférer les photos du téléphone au PC ?  
*La Tour d'Aigues de 14h30 à 16h00*

### MARDI 28/01 : ATELIER NUMÉRIQUE

Comment classer ses photos et fichiers sur PC ?  
*La Tour d'Aigues de 14h30 à 16h00*

### JEUDI 6/02 - SORTIE CULTURELLE - ANSOUIS

*Musée Extraordinaire - Visite guidée à 14h30*

### MARDI 25/02 : ATELIER NUMÉRIQUE

Comment entretenir son PC ?  
*La Tour d'Aigues de 14h30 à 16h00*

### MARDI 25/02 - ATELIER SANTE - NUTRI'ACTIV

*La Bastide des Jourdans de 09H30 à 11H30*

### JEUDI 06/03 - ATELIER SANTE - PILATES

*La Tour d'Aigues de 15H00 à 16h00*

### JEUDI 3/04 - SORTIE CULTURELLE - MANE

*Visite guidée du Musée de SALAGON - Départ 10H00*

### JEUDI 24/04 - SORTIE CULTURELLE- LOURMARIN

*Visite guidée du Château - Départ 10H00*

### JEUDI 15/05 - ATELIER SANTE : MOBILITE

**"JE CONDUIS DONC JE SUIS"**

*La Tour d'Aigues - 4 séances de 14h30 à 15h30*

### JEUDI 5/06 - ATELIER SANTE - GESTE 1ER SECOURS

*La Bastide des Jourdans - 4 séances de 09h30 à 11h30*

### ET CA CONTINUE !

Ateliers Jeux vidéos : tous les lundis après midi  
Marche Activ', Gym, Yoga sur Chaise, Sport Santé

Renseignements et inscriptions au 04 90 07 23 00  
[secteurseniors.aiguier@gmail.com](mailto:secteurseniors.aiguier@gmail.com)

