

PROGRAMME

SENIORS

Rentrée 2026

L'AIGUIER



Activités annuelles - de septembre 2026 à juin 2027

LUNDI

09H45 - 10H45 GYM DOUCE ÉQUILIBRE

11H00 - 12H00 GYM FORME SANTÉ

Reprise le Lundi 07 Septembre - **130 € l'année**

MARDI

09H00 - 10H30 MARCHE ACTIV'

Reprise le Mardi 08 Septembre - **75 € l'année - 25 € la carte de 10 séances**

09H00 - 13H30 CUISINE ET PARTAGE - 1 FOIS PAR MOIS

Reprise 06 octobre

JEUDI

09H30 - 10H30 MULTI SPORTS INNOVATION SENIORS

Reprise le Jeudi 10 septembre - **140 € l'année - 40 € la carte de 10 séances**

10H00 - 11H30 ATELIERS INFORMATIQUES PRATIQUES

Reprise le Jeudi 01 Octobre

VEND.

14H00 - 16H00 - ATELIER MÉMOIRE - 1 FOIS PAR MOIS

Reprise le Vendredi 09 Octobre

14H00 - ATELIER GENEALOGIE - 1 FOIS PAR MOIS

Reprise le 22 septembre

Ateliers

SYSTÈMES IMMUNITAIRES - LES JEUDIS DU 24/09 AU 08/10/26 - LA TOUR D'AIGUES
3 SÉANCES - 14H30 A 16H00 - GRATUIT POUR LES ADHÉRENTS - SUR INSCRIPTION

SOPHROLOGIE - LES MARDIS DU 27/10 AU 15/12/26 - LA TOUR D'AIGUES
8 SÉANCES - 14H30 - 16H30 - GRATUIT POUR LES ADHÉRENTS - SUR INSCRIPTION

MEMOIRE - LES JEUDIS DU 27/10 AU 15/12/26 - LA BASTIDE DES JOURDANS
10 SÉANCES - 14H30 - 16H30 - GRATUIT POUR LES ADHÉRENTS - SUR INSCRIPTION

Inscription au Centre social & Culturel Aiguier - 04 90 07 23 00 - secteurseniors.aiguier@gmail.com

*planning des activités au verso