


Avril 2024 : Pour les personnes de 60 ans et plus



Carsat Retraite & Santé au travail
Pays de la Loire

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
1	2	3 Séance Do'in-Gym douce- Méditation Avec Diane adhérente aux Possibles De 10h15 à 11h45	4 Chorale à 10h45 aux Possibles	5 Le sport autrement , à 9h45 pour le premier groupe et 10h30 pour le 2 ^{ème} groupe salle de danse gymnase Gambetta	
8 Séance Do'in-Gym douce- Méditation Avec Diane adhérente aux Possibles De 10h à 11h15 Balade sensorielle à 10h, groupe complet Séance de sophrologie , de 16h30 à 17h30 salle de danse au gymnase Gambetta	9 Découverte du patrimoine Lavallois, départ à 11h15 des Possibles	10 Séance Do'in-Gym douce- Méditation Avec Diane adhérente aux Possibles De 10h15 à 11h45	11 Chorale à 10h45 aux Possibles	12 Le sport autrement , à 9h45 pour le premier groupe et 10h30 pour le 2 ^{ème} groupe salle de danse gymnase Gambetta Jardin de la Visitation	13 Concert dessiné à Lassay les Châteaux Départ 15h15, gratuit
15 Séance Do'in-Gym douce- Méditation Avec Diane adhérente aux Possibles de 10h à 11h15 Balade sensorielle à 10h, groupe complet Ciné bleu à 14h30, la ferme des Bertrand	16	17 Séance Do'in-Gym douce- Méditation Avec Diane adhérente aux Possibles De 10h15 à 11h45 Assemblée Générale à 18h Au SAS de la salle polyvalente	18 Chorale à 10h45 aux Possibles	19 Le sport autrement , à 9h45 pour le premier groupe et 10h30 pour le 2 ^{ème} groupe salle de danse gymnase Gambetta	
22 Séance Do'in-Gym douce- Méditation Avec Diane adhérente aux Possibles de 10h à 11h15	23 Marche jusqu'à Parigné sur Braye, départ à 10h des Possibles Préparons l'été des séniors à 14h aux Possibles	24 Séance Do'in-Gym douce- Méditation Avec Diane adhérente aux Possibles De 10h15 à 11h45	25	 <p>Laurie TARRAL Référente bien vieillir</p> <p>✉ Mail : l.tarral@lespossibles.org ☎ 06 31 68 16 38</p> <p>🌟 Votre association, agir pour un quotidien solidaire et citoyens</p> <p>📍 44 place Gambetta - 53100 Mayenne</p> <p>☎ 02 43 04 22 93 ✉ contact@lespossibles.org 🌐 www.lespossibles.org</p>	
29 Séance Do'in-Gym douce- Méditation Avec Diane adhérente aux Possibles de 10h à 11h15	30				