

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