

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
		1 Férial	2	3	
6 Réunion troc plantes à 13h30 aux Possibles Séance Do'in-Gym douce-Méditation * Avec Diane adhérente aux Possibles De 10h à 11h15 Balade sensorielle à 10h Séance de sophrologie , de 16h30 à 17h30 salle de danse Gambetta	7 Atelier vitalité à 9h30 aux Possibles « Mon âge face aux idées reçues »	8 Férial	9 Férial	10 Association fermée	11
13 Séance Do'in-Gym douce-Méditation * Avec Diane adhérente aux Possibles de 10h à 11h15 Balade sensorielle à 10h, groupe complet	14	15 Séance Do'in-Gym douce- Méditation Avec Diane adhérente aux Possibles à 10h15 Atelier vitalité à 14h : « Ma santé »	16 Chorale à 10h45 aux Possibles	17 Le sport autrement , à 10h salle de danse gymnase Gambetta ou stade si beau temps	18 Troc plantes Venez faire du troc de Plantes entre 13h30 et 17h au jardin de la Visitation
20 Férial	21	22 Séance Do'in-Gym douce- Méditation Avec Diane adhérente aux Possibles à 10h15 Atelier Vitalité à 14h : « Nutrition »	23 Chorale à 10h45 aux Possibles Marche tortue ou lièvre à 14h - Départ au parking de la Cale	24 Le sport autrement , à 10h salle de danse gymnase Gambetta ou stade si beau temps Chauffe citron à 14h	25 Matinée conviviale séniors et famille de 10h à 12h Gouter pour du partage Des échanges, plaisir D'être ensemble
27 Séance Do'in-Gym douce-Méditation * Avec Diane adhérente aux Possibles de 10h à 11h15	28 Bien vieillir au volant : 9h-12h code de la route 12h-13h repas à Copainville 13h-17h mise en situation sur la route	29 Méninges et vous à 10h Atelier vitalité MSAIO à 14h : « L'équilibre en bougeant »	30 Chorale à 10h45 aux Possibles	31 Le sport autrement , à 10h salle de danse gymnase Gambetta ou stade si beau temps	



Laurie TARRAL
Référente bien vieillir



Mail : l.tarral@lespossibles.org 06 31 68 16 38

Votre association, agir pour un quotidien solidaire et citoyens

44 place Gambetta - 53100 Mayenne

02 43 04 22 93 contact@lespossibles.org www.lespossibles.org