



# Programme Activités Maison de rencontres de loisirs et de stimulations Janvier 2021

SEM.1

Lun. 4	Mar.5	Merc.6	Jeu.7	Ven.8	Dim.10
<b>Matin 10H30 – 12H00</b>					
Gym douce (3)	Initiation multimédia (2)	Marche santé / bien-être (1)		Prévention des chutes (3)	
<b>Après-midi 14H00-16H00</b>					
Bain de forêt	Atelier Des Sons	Arts Plastiques Bricolage	Activité physique adaptée	Vélo cognitif	Après-midi convivial

SEM.2

Lun.11	Mar.12	Merc.13	Jeu.14	Ven.15	Dim.
<b>Matin 10H30 – 12H00</b>					
Gym douce (3)	Initiation multimédia (2)	Marche santé / bien-être (1)	Atelier du goût	Gym douce (3)	
<b>Après-midi 14H00-16H00</b>					
Compagnie La Trace	Atelier du goût	Massage ou Couture	Activité physique adaptée	Compagnie La Trace	

SEM.3

Lun.18	Mar.19	Merc.20	Jeu.21	Ven.22	Dim.24
<b>Matin 10H30 – 12H00</b>					
Gym douce (3)	Initiation multimédia (2)	Marche santé / bien-être (1)		Prévention des chutes (3)	
<b>Après-midi 14H00-16H00</b>					
Bain de nature	Atelier Des Sons		Activité physique adaptée	Vélo cognitif	Après-midi convivial

SEM.4

Lun.25	Mar.26	Merc.27	Jeu.28	Ven.29	Dim.31
<b>Matin 10H30 – 12H00</b>					
Gym douce (3)	Rencontre 1 avec une écrivaine et un photographe	Marche santé / bien-être (1)		Gym douce (3)	
<b>Après-midi 14H00-16H00</b>					
Arts Plastiques Bricolage	Rencontre 2 avec une écrivaine et un photographe	Massage	Activité physique adaptée	Yoga-Pilate (3)	

- (1) Prévoir vêtements chauds, de pluie et chaussures de marche ou basket, plus une petite bouteille d'eau.**
- (2) Amener vos propres outils (ordinateur portable-tablette-smartphone)**
- (3) Prévoir une tenue de sport plus une bouteille d'eau.**

**Pour l'ensemble des activités, les ateliers seront limités à 6 personnes par séance.**

**Pour l'ensemble des activités, habillez-vous chaudement, car nous vous accueillerons fenêtres ouvertes pour une aération optimum souhaitée en cette période.**

**Transport collectif possible via les Ateliers Cord'âges, selon les situations, (places limitées)**

*Association reconnue d'intérêt général  
Espace de Vie Sociale  
Groupement d'Entraide Mutuelle*



*Les Ateliers Cord'âges- Association loi 1901  
15 allée de la Providence  
86000 Poitiers  
[Atelierscordages18@gmail.com](mailto:Atelierscordages18@gmail.com) - 05.86.98.02.00  
Siret n° 838 369 957 000 17*