

Activités réservées aux séniors

L'adhésion à l'association est obligatoire pour participer aux activités soit 13€ à l'année

ACTIVITÉS	JOURS ET HEURES	TARIFS
ACTIVITÉS PHYSIQUES ADAPTÉES renforcement musculaire, sollicitation articulaire, souplesse, travail cardio respiratoire, Avec Manon (SIEL BLEU) 30 séances	À partir du 14/09 Lundi 10h45-11h45 Jeudi 9h30 à 10h30	14 personnes 155€
CAFÉ NUMÉRIQUE SENIOR Formation de 12 modules Dispensé par SMC Informatique d'Amplepuis Avec le soutien de la CARSAT	<u>1ère session :</u> Du 28/09/2026 au 14/12/2026 Les lundis de 9h à 10h30	Gratuit
CAFÉ VOITURE	Les lundis 2/11/2026 et 7/12/2026 8h15-11h30	Gratuit
ATELIERS ALIMENTATION	Loto gourmand : 6/10/2026 Débat diététique : 13/10/2026 Atelier rando gourmande : 29/10/2026	Gratuit
ATELIER MÉMOIRE	Les mardis 3-10-17-24 novembre et 1er décembre de 14h30 à 16h30	Gratuit
GYM ÉQUILIBRE & MÉMOIRE	Atelier 12 séances Dates à définir	15 € les 12 séances
SALON DES SENIORS	Premier semestre 2027	GRATUIT