

## LES ACTIVITÉS PROPOSÉES

### Des ateliers :

LUNDI	9h30 - 12h00	Taï Chi chuan réservé à ceux ayant déjà pratiqué
	12h00 - 15h00	Salé-Sucré une fois par mois hors congés scolaires
	14h00 - 16h00	Généalogie une fois par mois hors congés scolaires
	15h00 - 17h00	Chorale
	13h30 - 17h00	Balades dans Paris, sur un thème historique, 1 à 3 fois par trimestre
MARDI	10h00 - 11h00	Marche au parc de Sceaux (environ 4 km)
	14h00 - 17h00	Scrabble
	14h00 - 16h30	Dessin-Aquarelle tous les 15 jours hors congés scolaires
	14h00 - 16h30	Club de lecture-histoire une fois par mois hors congés scolaires
JEUDI	10h00 - 12h00	Anglais tous les 15 jours hors congés scolaires
	14h00 - 16h30	Patchwork (et tricot) tous les 15 jours hors congés scolaires
VENDREDI	14h30 - 17h00	Ronde des livres une fois par mois hors congés scolaires
	14h00 - 17h00	Tarot
	13h30 - 17h00	Promenade (3 à 4 km) dans un quartier de Paris, une fois par mois
MARDI ou VENDREDI	14h00 - 17h00	Cartonnage-Encadrement une fois par mois hors congés scolaires
Principalement MERCREDI ou JEUDI ou VENDREDI	13h30 - 18h00	Balades 1/2 journée dans Paris ou ses alentours (5 à 7 km) environ une fois par mois, hors congés scolaires
	9h30 - 18h00	Balades d'1 journée dans Paris ou ses alentours (7 à 10 km) Randonnées en Ile-de-France (14 à 16 km) Environ 4 balades ou randonnées par trimestre

Pour toutes les activités physiques, être en possession d'un certificat médical d'absence de contre-indication.

**Des visites culturelles :** 6 à 10 visites selon les trimestres, généralement dans Paris, avec un conférencier.

**Des cafés-rencontres :** Des moments de convivialité pour permettre à nos adhérents qui ne fréquentent pas les mêmes ateliers de se rencontrer, environ une fois par mois.

### Des sorties :

- Une fois par an, en mai, une sortie de 4 jours de randonnée, réservée aux randonneurs ayant participé à cette activité tout au long de l'année.
- Une fois par an, en juin, réservée aux adhérents inscrits aux diverses activités, une journée entière de découverte : voyage en car, restaurant, visites culturelles.

**Plus de renseignements sur notre site :** <https://www.avf.asso.fr/bourg-la-reine/>

NE PAS JETER SUR LA VOIE PUBLIQUE