

## Activités hebdomadaires – Avril, Mai, Juin 2023

Activités	Animatrices – animateurs
<b>LUNDI</b>	
<b>Couture, Tricot, Broderie, Patchwork</b>	Nicole Valade- Jacqueline Lusson <b>14h00 – AVF</b>
<b>Bien être et détente</b> (Sur les bases du Hatha yoga autrement-dit un yoga dynamique)	Marie-Claude Rondeau <b>15h15 - AVF</b> Travail d'entretien musculaire au niveau du dos notamment, détente des articulations et perception du corps liée à la respiration
<b>MARDI</b>	
<b>Scrabble</b>	----- <b>14h30 – AVF</b>
<b>Vélo</b>	Sur inscription à l'accueil pour être contacté par Manuela
<b>MERCREDI</b>	
<b>Marche Dynamique</b>	Marie-Claude Rondeau - Josy Cluzel <b>13h30</b> <i>RDV petit parking bd Pierre Ségelle face au théâtre</i> <i>S'inscrire auprès de Marie-Claude 06.13.70.40.13</i>
<b>Bridge</b>	Alix Perilhou - Michel Hartmann <b>14h00 – AVF</b>
<b>Peinture tous supports</b>	Christiane Sorlin <b>14h30 – AVF</b>
<b>JEUDI</b>	
<b>Bibliothèque</b>	Christiane Rosellini <b>14h00 - AVF</b>
<b>Marche du jeudi</b> (8 à 10 km)	Elisabeth Plateau et Monique Lorin <b>9h25</b> <i>RdV Jardin des plantes (entrée du milieu, face au 9 av.de St Mesmin)</i>
<b>Tarot</b>	Françoise Saintrapt- Chantal Legrand <b>14h30 - AVF</b>
<b>VENDREDI</b>	
<b>Bien être et détente</b> (Sur les bases du Hatha yoga autrement-dit un yoga dynamique)	Marie-Claude Rondeau <b>10h45 - AVF</b> Travail d'entretien musculaire au niveau du dos notamment, détente des articulations et perception du corps liée à la respiration
<b>Anglais</b>	Chantal Lelait <b>14h30 - AVF</b>