

# NOVEMBRE

Matin  
10 h 30 - 12 h

Après-midi  
14 h 30 - 16 h



## Marche

Prenez vos bâtons, nous allons marcher !



## Sortie botanique

Découvrez les plantes qui nous entourent



## Activités physiques adaptées (APA)

Du sport adapté pour chacun-e



## Yoga

Améliorez votre mobilité, souplesse, équilibre, écoute de soi



## Méditer en simplicité

Remettez-vous à l'écoute de votre corps



## Qi gong

Gymnastique traditionnelle chinoise



## Réflexologie palmaire

Prenez en main votre bien-être



## Gymnastique du cerveau

Entrenez votre mémoire par le jeu



## Mais ça fera des histoires !

Un rendez-vous d'écriture pour se raconter



## Danse

Gardez la forme en dansant et en improvisant

JEUDI 9



APA

MERCREDI 22



Mais ça fera des histoires !

# DÉCEMBRE

JEUDI 7



Yoga

VENDREDI 22



Gymnastique du cerveau

# JANVIER

VENDREDI 12



Réflexologie

VENDREDI 26



Marche\*

# FÉVRIER

VENDREDI 9



Qi Gong

MERCREDI 21



Danse

# MARS

MARDI 5



Méditer

MERCREDI 20



Sortie Botanique\*



Les activités se passeront en intérieur  
à la ferme couronné  
62 rue Pitre Grenapin  
La Bouletterie - 44600 Saint-Nazaire

\*horaire et lieu de départ à définir