

# PLANNING HEBDOMADAIRE

## des activités de "bien être" 2025-2026



### Salle Passiflore



Horaires	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI
9H-10H					
10H-11H					MUSICOTHERAPIE 10h00 - 11h00
11H-12H	ATELIER MÉMOIRE 11H00 - 12H00	DANSE ADAPTEE DE 10h à 11H30			MUSICOTHERAPIE 11h00 - 12h00
14H-15H		PARCOURS MOTEUR ET EQUILIBRE 14h00 à 15H00			YANG - SHENG 14H00 - 15H00
15H-16H		CHORALE 15h00 - 16h00		ATELIER SOCIO ESTHETISME 1 SEMAINE SUR 2 14h00 - 16h00	
16H-17H					

ACTIVITES RESIDENTS (GRATUIT)	ACTIVITES CCAS (PAYANT) Pôle Séniors	ACTIVITES SUR INSCRIPTIONS
----------------------------------	--	-------------------------------



### Salle Oiseau du Paradis



Horaires	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI
8H-9H					
9H-10H		GYM DOUCE 9h00 - 10h00	SOPHROLOGIE 09h30 - 10H40	TAI-GYM 9h00 - 10h00	GYM DOUCE 9h00 - 10h00
10H-11H	STRETCHING 09h00 - 10h00	GYM DOUCE 10h00 - 11h00	SOPHROLOGIE 10h45 - 12H00	TAI-GYM 10h00 - 11h00	GYM DOUCE 10h00 - 11h00
11H-12H	STRETCHING 10h00 - 11h00				YANG - SHENG 11H00 - 12H00
14H-15H		SPORT SANTE ET BIEN ÊTRE 14h00 - 15H30			SOPHROLOGIE 14h00 - 15h00
15H-16H	YOGA	DANSE EN LIGNE 16H30-17H30			SOPHROLOGIE 15h15 - 16h15
16H-17H		DANSE EN LIGNE 17H30-18H30			