



ACTIVITÉS GRATUITES SENIORS

PENNE D'AGENAIS
du 27 au 31 JANVIER 2025



LOT-ET-GARONNE

Activités



ACCÈS PMR

GRATUIT
sur inscription

SENIORS

+ 55 ans

à bord du bus UNA 47 stationné

205 route de Ferrié - Grange de Nègre 47140 PENNE D'AGENAIS

LUNDI 27 JANVIER

10h à 12h = installation du bus, café d'accueil et inscription à bord

14h à 16h = séance YOGA du rire et YOGA des couleurs : bienfaits physiologiques et psychologiques

MARDI 28 JANVIER

10h à 12h = initiation et découverte de la sophrologie : technique thérapeutique

14h à 16h = sécurité routière : préservez votre qualité de bon usager de la route avec une remise à niveau

MERCREDI 29 JANVIER

10h à 12h = activité gym douce* : tonicité, équilibre et souplesse

14h à 16h = atelier souvenirs & écriture : un moment de détente créative et de stimulation mentale

JEUDI 30 JANVIER

10h à 12h = atelier numérique : découvrez nos ateliers, demandez conseil, venez vous informer

14h à 16h = séance de réflexologie : autorégulation et auto-guérison du corps avec des auto-massages

VENDREDI 31 JANVIER

10h à 12h = activité manuelle avec l'art thérapie : des notes de couleurs et un saupoudrage de rêverie

*tenue et accessoires conseillés : tenue souple et tennis, bouteille d'eau

**INFORMATION
& INSCRIPTION**

📞 05 53 47 69 59

✉️ accueil@una47.fr



www.una47.fr

