



# ACTIVITÉS GRATUITES SENIORS

**LAROQUE-TIMBAUT**  
du 18 au 22 NOVEMBRE 2024



LOT-ET-GARONNE

## Activités



ACCÈS PMR

**GRATUIT**  
sur inscription

# SENIORS

## + 55 ans

à bord du bus UNA 47 stationné

Place de la mairie à côté de la salle des fêtes

### LUNDI 18 NOVEMBRE

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

14h à 16h = initiation stretching Pilates (gym douce) pour améliorer posture, souplesse et équilibre\*

### MARDI 19 NOVEMBRE

10h à 12h = atelier numérique, ordinateur, tablette, smartphone découvrez nos cours gratuits

14h à 16h = séance de réflexologie (autorégulation et auto-guérison du corps)

### MERCREDI 20 NOVEMBRE

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

14h à 16h = les bienfaits de l'aromathérapie, théorie et composition d'huiles essentielles

### JEUDI 21 NOVEMBRE

10h à 12h = venez tester vos connaissances en sécurité routière, remise à niveau avec Agir Abcd

14h à 16h = **BUS FERMÉ AU PUBLIC**

### VENDREDI 22 NOVEMBRE

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