



**ACTIVITÉS  
GRATUITES  
SENIORS**

**PRAYSSAS**

**du 14 au 18 OCTOBRE 2024**



**Activités**



ACCÈS PMR

**GRATUIT  
sur inscription**

**SENIORS**

**+ 55 ans**

à bord du bus UNA 47 stationné

place de la Halle aux Chasselas PRAYSSAS (47360)

**LUNDI 14 SEPTEMBRE**

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 15 SEPTEMBRE**

10h à 12h = séance de réflexologie (autorégulation et auto-guérison du corps)

14h à 16h = atelier numérique, ordinateur, tablette, smartphone découvrez nos cours gratuits

**MERCREDI 16 SEPTEMBRE**

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 17 SEPTEMBRE**

10h à 12h = **BUS FERMÉ AU PUBLIC**

14h à 16h = aménagement du domicile, aides techniques : rencontrez une ergothérapeute

**VENDREDI 18 SEPTEMBRE**

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

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

**INFORMATION  
& INSCRIPTION**

📞 05 53 47 69 59

✉️ [accueil@una47.fr](mailto:accueil@una47.fr)



[www.una47.fr](http://www.una47.fr)

