



Semaine Bleue 2023

« Vieillir ensemble, une chance à cultiver »

Lundi 02 octobre : la semaine bleue à travers les années.

Mardi 30 octobre : « Bougeons ensemble »

Parcours moteur, gym douce, chamboule tout, vélo connecté.

Mercredi 04 octobre : « Jouons ensemble »

Jeudi 05 octobre : « Voyageons ensemble » Escalade en Normandie

Vendredi 06 octobre : « Bougeons ensemble et un moment pour soi »

Gym douce et découverte du massage des mains.

Samedi 07 octobre : « Activons-nous ensemble » activité physique adaptée.

Dimanche 08 octobre : « Cogitons ensemble » jeux de mots et de réflexion

