



Seniors Actifs



PLANNING du Mois de Juillet et Août 2017

Piscine : changement horaire, à partir du 10 juillet 2017

*Information réalisée par la poste sur les visites aux seniors, à domicile & ardoises programmées le
Jeudi 6 Juillet 2017 de 15 heures à 17 heures*

Activité	Dates	Participation
Aquagym tonique Espace Nautique de Caudry	Lundi à 18h Rendez-vous ½ h avant chaque séance	5,00 € (Carte de 6 séances : 30€)
Animation Danse en ligne	Mercredis 5, 19, 26 Juillet et le 23Août à 15h avec Marina	
Activité remue-méninges	Mardi 4 et 18 Juillet et le 1er Août à 14h30 avec Sylvie	
Méditation	6 Juillet et 3 Août avec Stéphanie	3,00 €
Gymnastique Douce Gym plus tonique Bungy Pump (très doux)	Mercredi à 9 h avec Janny Vendredi à 10h15 Vendredi à 14 h	
Marche Gymnastique Sportive Bungy Pump(Nouveauté)	Jeudi matin à 9h (Rdv 8h45) avec Edith, Maryse & Déborah	
Marche Nordique Sportive	Mardi & Jeudi matin à 9h avec Annie, Edith & Gérard	
Marche ZEN (Adaptée)	Jeudi matin à 9h (Rdv 8h45) avec Sylvie	
Pilates – Équilibre	Lundis 3, 10, 17, 24, 31 Juillet et le 7 Août à 15h avec Mathieu	
Tablettes Informatiques Initiation Initiés/Experts	Françoise A, Muguette, Françoise L & Alice Tablettes Initiation 20 Juillet, 10 Août Tablettes Initiés 25 Juillet, 24 Août	
Sortie Tricycle adulte et Marche Zen à l'Espace Schweitzer au Val de Riot de Caudry	Françoise, Déborah & Alice Jeudi 20 Juillet 2017 à 10h	

Nos activités peuvent se pratiquer en intergénérationnel

Enfant à partir de 7 ans, adolescents pour la marche & tablettes informatiques &

Danse : le Mercredi et les vacances scolaires.

Pour accéder à nos activités, pensez à vous inscrire aux Seniors Actifs, cotisation diminuée de juillet à décembre : 12€

ESPACE INTERGENERATIONNEL ALBERT SCHWEITZER

20, Avenue Jules Guesde 59540 CAUDRY

☎ 03.27.85.28.93

caudry.seniorsactifs@laposte.net

Facebook: EspaceSchweitzer Caudry