

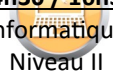
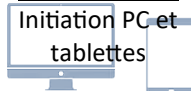
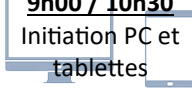
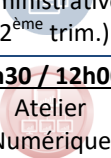
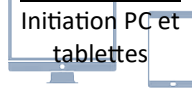
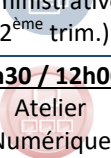
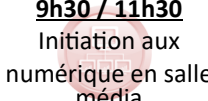
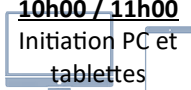


Planning des Ateliers à destination des Seniors, Sport Adapté et Numérique dans les Maisons de Quartier et l'Office des Seniors

SPORT ADAPTE : Comment se maintenir en forme et améliorer son équilibre

	Brassens 31 av A. Albertini	Albert Camus Esplanade Rosa Parks	Vaclav Havel Rue Jean Dalou	Martin Luther King 26 rue de l'Orb	Office des Seniors 15 av Maréchal Foch
Lundi	13h30 / 17h00 Marches Lentes 			14h30 / 15h30 Gym Douce 	
Mardi	14h00 / 15h00 Gym Douce  15h30 / 16h30 Sophrologie 	10h30 / 12h00 Gym douce et relaxation 	16h00 / 17h00 Sport Adapté 		14h00 / 16h00 Marche Nordique 2 fois par mois 
Mercredi				14h00 / 15h00 Marche au bord de L'Orb 	9h00 / 10h00 Siel Bleu  14h00 / 17h30 Marche Lente 
Jeudi					 10h00 / 10h45 Gym douce  11h00 / 12h00 Taï-Chi 
Vendredi					13h30 / 16h30 Marche 

Atelier Numérique : Apprendre à utiliser les nouvelles technologies et assurer ses démarches administratives

	Brassens 31 av A. Albertini	Albert Camus Esplanade Rosa Parks	Vaclav Havel Rue Jean Dalou	Martin Luther King 26 rue de l'Orb	Office des Seniors 15 av Maréchal Foch
Lundi			9h30 / 11h30 et 14h30 / 16h30 Informatique Niveau II 	10h00 / 11h00 Initiation PC et tablettes 	
Mardi					9h00 / 10h30 Initiation PC et tablettes 
Mercredi	9h30 / 12h00 Aide aux démarches administratives (2 ^{ème} trim.) 				10h00 / 11h00 Initiation PC et tablettes 
Jeudi	9h30 / 12h00 Atelier Numérique 				
Vendredi		9h30 / 11h30 Initiation aux numérique en salle média 	14h00 / 16h00 Informatique débutant 	10h00 / 11h00 Initiation PC et tablettes 	10h00 / 11h30 Initiation PC et tablettes 