



Activités physiques pour adultes



Expression primitive

Danse dynamique, collective et ludique. Accompagnée par la percussion et la voix des danseurs. Procure un réel bien-être.

Animée par Louissette GINGREAU

Le mardi de 19h30 à 21h, à St Pierre des Echaubrognes.

Gym douce

Gymnastique pour entretenir au mieux la musculation et les articulations et prévenir certains risques de maladie ou d'accident.

Encadrée par Ophélie AUZUREAU

Le mercredi de 9h30 à 10h30, à Mauléon.

Yoga

Détente, concentration, assurance... sont quelques uns des nombreux bénéfiques que le yoga peut vous révéler.

Encadré par Daniel SABOURIN

Le mardi de 17h30 à 18h45 ou de 19h à 20h15 à St Aubin

Ou le vendredi de 20h30 à 21h45 à Mauléon.

Piscine accompagnée

Proposée aux personnes retraitées qui ont besoin d'être accompagnées pour aller à la piscine.

Animée par une kinésithérapeute

Le lundi de 16h30 à 17h15, à la Piscine Aquadel à Cerizay.





Activités de loisirs pour adultes



Tricot

Un atelier pour tricoter ensemble, échanger nos savoirs-faire, rencontrer de nouvelles personnes, tricoter pour des projets communs.

Le mercredi de 16h à 18h, à Mauléon.

Vannerie

L'atelier est basé sur l'échange de savoirs-faire entre participants.

L'activité va de la récolte de la matière première à son utilisation pour la fabrication des paniers.

Le mercredi de 20h à 22h30, à La Chapelle Largeau.

Le coin du jardinier

Les amateurs de jardinage se retrouvent pour échanger trucs et astuces concernant les plantes, le jardinage, les greffes... On échange aussi des boutures, des graines...

Le dernier samedi de chaque mois de 14h à 17h, à Mauléon.

Informatique

Dans une ambiance conviviale, vous découvrirez l'utilisation de l'ordinateur, de la tablette, d'internet, les traitements de texte et photos, etc.

Créneaux horaires et lieux définis en fonction des pré-inscriptions.

