



Programme initiation activités – Décembre 2025

Matin

Ho ho ho!

Après-midi



LUNDI

1, 8, 15

PERMANENCE
PENSA
14h30-16h30

Taïso 9h-10h
Assouplissement 10h-11h
Sophrologie et animaux 10h-11h30
Atelier Artistique 10h-12h
Théâtre d'Impro 10h15-11h45 (Sauf le 01/12)

Mouvements Neuro-Ludiques 14h-15h

Cycle de sensibilisation :

Café Ciné "Le juste choix ... ou le choix juste pour moi?!" 14h (le 01/12)

Ciné Expo : « Vieillir ensemble ça se discute» 14h (le 08/12)

Badminton 14h-15h15

Tennis de table 14h-15h15

Automassage 15h15-16h45 "Confort digestif"

Mardi

2, 9, 16

PERMANENCE
PENSA 10h-12h
SAUF LE 16/12

Équilibre 10h-11h
Marche Nordique 10h-11h
Déjeuner PENSA au Mogador 12h (le 16/12)

Atelier Créatif 14h-16h

Walking Foot 14h-15h (sauf le 02/12)

Entrainement Cérébral 14h05-15h05

Gym sur Chaise 14h30-15h30

Réveil corporel 15h-16h

Entrainement Cérébral 15h10-16h10

Nutrition 15h30-17h "Dénutrition et protéines, bien manger pour bien vieillir" (les 9, 16/12)

Aquagym 15h35-16h30 (les 2, 9/12)

Mercredi

3, 10, 17

PERMANENCE
PENSA
14h30-16h30

Renforcement Musculaire 9h30-10h30
Mon Espace Santé 10h-11h30 (le 17/12)
Pilates 10h-11h
Sophrologie 10h-11h (le 03/12)
Appuis Corporels 10h45-11h45
Yoga Actif 11h-12h

Voyage sonore 14h-15h

Pilates 14h-15h

Atelier "Pas à Pas" 14h-15h

Danses latines 14h-15h30

JEUDI

4, 11, 18

PERMANENCE
PENSA 10h-12h

Taïso 9h-10h
Art Floral 9h30-11h30 "Composition Boudoir" (le 11/12)
Rencontres & Jeux 10h30 - 11h30
Équilibre 10h30-11h30
Assouplissement 11h-12h

Danse Contemporaine 14h-15h30

Fléchettes 14h-15h

Smartphone et Tablette 14h-15h30

Les Gestes qui Sauvent 14h-16h (le 11/12)

Art Floral "Composition Boudoir"

14H30-16H30 (le 11/12)

VENDREDI
5, 12, 19



Art Floral 9h30-11h30 "Composition Boudoir" (le 12/12)
Atelier Mémoire 9h45- 10h45
Mobilité Réduite 10h-11h
Marche Active 10h30-11h30
Yoga sur chaise 11h-12h
Sophrologie 11h-12h (Sauf le 05 et 12/12)
Atelier Anti-chutes 11h15-12h15

Atelier Mémoire 14h-15h

Sophrologie 15h15-16h15 (le 12/12)

Art Floral 14h30-16h30 "Composition Boudoir" (le 12/12)

Nage avec Palmes / Plongée / Scaphandre

15h20-16h30 (le 5/12)

Toute l'équipe de PENSA vous souhaite de très belles fêtes et vous informe que nous prendrons une petite pause pendant les vacances de Noël.

Permanence Mon Espace Santé
3ème mercredi de chaque mois de 10h à 11h
Espace PENSA

A NOTER

Pour toutes activités physiques : prévoir des baskets, son tapis et une gourde

Danse Contemporaine : prévoir chaussettes ou chaussons de danse

Nutrition : prévoir un carnet et un crayon

Théâtre d'impro : tenue souple et gourde

Marche Nordique / Longe Côte : Prêt de bâtons ou de combinaison possible au 06.30.74.77.80