



# Programme initiation activités - Décembre 2025

*Matin*

*Ho ho ho!*

*Après-midi*



 <b>LUNDI</b> <b>1, 8, 15</b> <b>PERMANENCE</b> <b>PENSA</b> <b>14h30-16h30</b>	<b>Taïso 9h-10h</b> <b>Assouplissement 10h-11h</b> <b>Sophrologie et animaux 10h-11h30</b> <b>Atelier Artistique 10h-12h</b> <b>Théâtre d'Impro 10h15-11h45</b> 🐾 <b>Sauf le 01/12</b>	<b>Mouvements Neuro-Ludiques 14h-15h</b> <b>Cycle de sensibilisation :</b> <b>Café Ciné "Le juste choix ... ou le choix juste pour moi?!" 14h</b> 📌 <b>le 01/12</b> <b>Ciné Expo : « Vieillir ensemble ça se discute » 14h</b> 📌 <b>le 08/12</b> <b>Badminton 14h-15h15</b> <b>Tennis de table 14h-15h15</b> <b>Automassage 15h15-16h45 "Confort digestif"</b>
<b>Mardi</b> <b>2, 9, 16</b> <b>PERMANENCE</b> <b>PENSA 10h-12h</b> <b>SAUF LE 16/12</b>	<b>Équilibre 10h-11h</b> <b>Marche Nordique 10h-11h</b> <b>Déjeuner PENSA au Mogador 12h</b> 🐾 <b>le 16/12</b>	<b>Atelier Créatif 14h-16h</b> <b>Walking Foot 14h-15h</b> 📌 <b>sauf le 02/12</b> <b>Entraînement Cérébral 14h05-15h05</b> <b>Gym sur Chaise 14h30-15h30</b> <b>Réveil corporel 15h-16h</b> <b>Entraînement Cérébral 15h10-16h10</b> <b>Nutrition 15h30-17h "Dénutrition et protéines, bien manger pour bien vieillir"</b> 📌 <b>les 9, 16/12</b> <b>Aquagym 15h35-16h30</b> 📌 <b>les 2,9/12</b>
<b>Mercredi</b> <b>3, 10, 17</b> <b>PERMANENCE</b> <b>PENSA</b> <b>14h30-16h30</b>	<b>Renforcement Musculaire 9h30-10h30</b> <b>Mon Espace Santé 10h-11h30</b> 🐾 <b>le 17/12</b> <b>Pilates 10h-11h</b> <b>Sophrologie 10h-11h</b> 🐾 <b>le 03/12</b> <b>Appuis Corporels 10h45-11h45</b> <b>Yoga Actif 11h-12h</b>	<b>Voyage sonore 14h-15h</b> <b>Pilates 14h-15h</b> <b>Atelier "Pas à Pas" 14h-15h</b> <b>Danses latines 14h-15h30</b>
<b>JEUDI</b> <b>4, 11, 18</b> <b>PERMANENCE</b> <b>PENSA 10h-12h</b>	<b>Taïso 9h-10h</b> <b>Art Floral 9h30-11h30 "Composition Boudoir "</b> 🐾 <b>le 11/12</b> <b>Rencontres &amp; Jeux 10h30 - 11h30</b> <b>Équilibre 10h30-11h30</b> <b>Assouplissement 11h-12h</b>	<b>Danse Contemporaine 14h-15h30</b> <b>Fléchettes 14h-15h</b> <b>Smartphone et Tablette 14h-15h30</b> <b>Les Gestes qui Sauvent 14h-16h</b> 📌 <b>le 11/12</b> <b>Art Floral "Composition Boudoir " 14h30-16h30</b> 📌 <b>le 11/12</b>
<b>VENDREDI</b> <b>5, 12, 19</b>	<b>Art Floral 9h30-11h30 "Composition Boudoir "</b> 🐾 <b>le 12/12</b> <b>Atelier Mémoire 9h45- 10h45</b> <b>Mobilité Réduite 10h-11h</b> <b>Marche Active 10h30-11h30</b> <b>Yoga sur chaise 11h-12h</b> <b>Sophrologie 11h-12h</b> 🐾 <b>Sauf le 05 et 12/12</b> <b>Atelier Anti-chutes 11h15-12h15</b>	<b>Atelier Mémoire 14h-15h</b> <b>Sophrologie 15h15-16h15</b> 📌 <b>le 12/12</b> <b>Art Floral 14h30-16h30 "Composition Boudoir " 📌 le 12/12</b> <b>Nage avec Palmes /Plongée / Scaphandre 15h20-16h30</b> 📌 <b>le 5/12</b>

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

