



Programme initiation activités – Avril 2026



	Matin	Après-midi
<p>LUNDI 13, 20, 27 PERMANENCE PENSA 14h30-16h30</p>	<p>Taiïso 9h-10h Assouplissement 10h-11h sauf le 13/04 Sophrologie et animaux 10h-11h30 sauf le 27/04 Atelier Artistique 10h-12h sauf le 13/04 Théâtre d'Impro 10h-11h30 le 27/04</p>	<p>Badminton 14h-15h les 20,27/04 Tennis de table 14h-15h les 20,27/04 Automassage 15h15-16h45 "Suite Régulation du stress et des émotions"</p>
<p>Mardi 7, 14, 21, 28 PERMANENCE PENSA 10h-12h</p> 	<p>Équilibre 10h-11h Marche Nordique 10h-11h Renforcement Musculaire 10h30-11h30 L'Instant Impro 11h-12h les 21,28/04</p>	<p>Atelier Créatif 14h-16h Entraînement Cérébral 14h05-15h05 sauf les 07, 14/04 Les Gestes qui Sauvent 14h-16h le 21/04 Walking Foot 14h-15h les 21,28/04 Gym sur Chaise 14h30-15h30 sauf le 14/04 Entraînement Cérébral 15h10-16h10 sauf les 07,14 /04 Nutrition 15h30-17h "Cholestérol et maladies cardio-vasculaires, actions et prévention" les 21,28/04 Aquatgym 15h35-16h30 sauf les 07,14/04</p>
<p>Mercredi 1, 8, 15, 22, 29 PERMANENCE PENSA 14h30-16h30</p>	<p>Renforcement Musculaire 9h30-10h30 Mon Espace Santé 10h-11h30 le 15/04 Pilates 10h-11h sauf le 01/04 Yoga Actif 10h15-11h15 sauf le 29/04 Appuis Corporels 10h45-11h45 sauf le 15/04 Voyage sonore 11h15-12h15 sauf le 29/04</p>	<p>Pilates 14h-15h sauf le 01/04 Atelier "Pas à Pas" 14h-15h sauf le 15/04 Danses latines 14h-15h30 Enquête policière intergénérationnelle 14h30-16h le 22/04 GRATUIT Rallye photo = promenade dans la Ville avec défis et énigmes 14h15-16h le 28/04 GRATUIT</p>
<p>JEUDI 2, 9, 16, 23, 30 PERMANENCE PENSA 10h-12h</p>	<p>Taiïso 9h-10h sauf le 09/04 Rencontres & Jeux 10h30-11h30 GRATUIT Équilibre 11h-12h Assouplissement 11h-12h sauf le 16/04 Brain Ball 11h-12h sauf le 09/04 Yoga sur chaise 11h15-12h15 sauf le 30/04</p>	 <p>Danse Contemporaine 14h-15h30 sauf le 16/04 Badminton 14h-15h sauf les 9,16/04 Tennis de table 14h-15h sauf les 9,16/04 Smartphone et Tablette 14h-15h30 GRATUIT</p>
<p> VENDREDI 3, 10, 17, 24</p> 	<p>Atelier Mémoire 9h45- 10h45 sauf le 10/04 Conscience Corporelle & coordination 10h-11h sauf le 3,10/04 Voile 10h-12h le 24/04 Marche Active 10h30-11h30 sauf le 17/04 Yoga sur chaise 10h30-11h30 Sophrologie 11h-12h sauf le 24/04 Atelier Anti-chutes 11h15-12h15 sauf le 3,10/04 Fléchettes 11h30-12h30 les 03, 24/04</p>	<p>Renforcement Musculaire 14h-15h sauf le 17,24/04 Atelier Mémoire 14h-15h sauf le 10/04 Nage avec Palmes ou Plongée 15h-16h30 le 10/04</p>

Permanence
Mon Espace Santé
3ème mercredi de
chaque mois de 10h à
11h30
Espace PENSA

