

Matin

Après-midi

<p>LUNDI 1, 8, 15 PERMANENCE PENSA 14h30-16h30</p>	<p>Taïso 9h-10h Assouplissement 10h-11h Sophrologie et animaux 10h-11h30 Atelier Artistique 10h-12h Théâtre d'Impro 10h-11h30</p>	<p>Badminton 14h-15h 🚫sauf le 15/06 Tennis de table 14h-15h 🚫sauf le 15/06 Automassage 15h15-16h45 "Régulation Stress et émotions +/- révisions et bilan de fin de saison" 🚫sauf le 15/06</p>
<p>Mardi 2, 9, 16 PERMANENCE PENSA 10h-12h</p>	<p>Marche Nordique 9h-10h Équilibre 10h-11h Renforcement Musculaire 10h30-11h30 L'Instant Impro 11h-12h 🚫sauf le 16/06</p>	<p>Atelier Créatif 14h-16h 🚫sauf le 16/06 Entraînement Cérébral 14h05-15h05 🚫sauf le 16/06 Les Gestes qui Sauvent 14h-16h 🚫le 02/06 Walking Foot 14h-15h 🚫sauf le 16/06 Gym sur Chaise 14h30-15h30 🚫sauf le 16/06 Entraînement Cérébral 15h10-16h10 🚫sauf le 16/06 Nutrition 15h30-17h "Cholestérol et maladies cardio-vasculaires, actions et prévention" 🚫le 02, 9 /06 Aquagym 15h30-16h30 🚫sauf le 16/06</p>
<p>Mercredi 3, 10, 17 PERMANENCE PENSA 14h30-16h30</p>	<p>Renforcement Musculaire 9h30-10h30 Mon Espace Santé 10h-11h30 🚫le 17/06 Pilates 10h-11h Yoga Actif 10h15-11h15 Appuis Corporels 10h45-11h45 Voyage sonore 11h15-12h15</p>	<p>Pilates 14h-15h 🚫sauf le 17/06 Atelier "Pas à Pas" 14h-15h 🚫sauf le 17/06 Danses latines 14h-15h30 🚫sauf le 17/06</p>
<p>JEUDI 4, 11, 18 PERMANENCE PENSA 10h-12h</p>	<p>Taïso 9h-10h Longe-côte 9h45-11h Rencontres & Jeux 10h30-11h30 Équilibre 11h-12h Assouplissement 11h-12h Brain Ball 11h-12h Yoga sur chaise 11h15-12h15</p>	<p>Badminton 14h-15h 🚫sauf le 18/06 Tennis de table 14h-15h 🚫sauf le 18/06 Smartphone et Tablette 14h-15h30 🚫sauf le 18/06 La dénutrition, un défi à relever ensemble à 20h au CAREL sur inscription 🚫le 04/06</p>
<p> VENDREDI 5, 12, 19</p>	<p>Atelier Mémoire 9h45- 10h45 Conscience Corporelle & coordination 10h-11h 🚫sauf le 19/06 Voile 10h-12h 🚫le 19/06 Yoga sur chaise 10h15-11h15 Marche Active 10h30-11h30 Sophrologie 11h-12h Atelier Anti-chutes 11h15-12h15 🚫sauf le 19/06 Fléchettes 11h30-12h30</p>	<p>Renforcement Musculaire 14h-15h 🚫sauf le 19/06 Atelier Mémoire 14h-15h 🚫sauf le 19/06 Nage avec Palmes ou Plongée 15h20-16h30 🚫le 12/06</p>

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

Rendez-vous en
septembre pour la
reprise PENSA

Fin des ateliers PENSA
le 19 juin
(et uniquement les matins
du 15 au 19 juin)

Pendant l'été
Pensez aux activités sportives
ROYAN ATOUT PLAGE

