



Programme initiation activités – Septembre 2025

Matin

Après-midi

<p>LUNDI 22, 29 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>Mouvements Neuro-Ludiques 14h-15h Automassage 15h-16h30</p>
<p>Mardi 23,30 PERMANENCE PENSA 10h-12h</p>	<p>Équilibre 10h-11h Marche Nordique 10h-11h</p>	<p>Gym sur Chaise 14h-15h Entraînement Cérébral 14h05-15h05 Atelier Créatif 14h30-16h30 Réveil corporel 15h-16h Entraînement Cérébral 15h10-16h10 Nutrition 15h30-17h Aquadance 15h35-16h30</p>
<p>Mercredi 24 PERMANENCE PENSA 14h30-16h30</p>	<p>Renforcement Musculaire 9h30-10h30 Pilates 10h-11h Appuis Corporels 10h45-11h45 Yoga Actif 11h-12h</p>	<p>Voyage sonore 14h-15h Danses latines 14h-15h30 Pilates 14h-15h Atelier "Pas à Pas" 14h-15h</p>
<p>JEUDI 25 PERMANENCE PENSA 10h-12h</p>	<p>Taïso 9h-10h Rencontres & Jeux 10h30 - 11h30 Équilibre 10h30-11h30</p>	<p>Danse Contemporaine 14h-15h30 Smartphone et Tablette 14h-15h30</p>
<p>VENDREDI 26</p>	<p>Atelier Mémoire 9h45- 10h45 Marche Active 10h30-11h30 Yoga sur chaise 11h-12h Sophrologie 11h-12h Voile 10h-12h le 26/ 09</p>	<p>Nage avec Palmes / Plongée / Scaphandre 15h20-16h30 le 26/09</p>

A NOTER

Pour toutes les activités physiques : prévoir baskets, tapis et gourde

Atelier Artistique : prévoir une trousse avec crayon de papier, gomme et règle

Danse Contemporaine : prévoir chaussettes ou chaussons de danse

Nutrition : prévoir carnet et 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



JEUDI 2 OCTOBRE 2025 à 14h00
au CAREL - 48 boulevard Franck Lamy à Royan



Inscription & renseignements
au 05 49 18 55 86
avant le 29 septembre 2025

**Pour toute inscription à PENSA
saison 2025/2026**
**Remplir le formulaire annuel
d'inscription et se munir d'un
certificat de non contre-indication
à la pratique sportive**