

Forfait Autonomie mai 2025

Animations Seniors (sur inscriptions !)



Mardi 6

Qi-Gong

16h à la Résidence

Lundi 12

Accompagnement aux courses

Réservé aux résidents du Val d'Oust

Mardi 13

Qi-Gong

16h à La Daufresne (Salle Point P)

Jeudi 15

Gym douce

15h45 à 16h45 à La Daufresne

Jeudi 15

Réflexologie plantaire

14h à la Résidence (sur résa : 3 places)

Mercredi 21

Dictée

15h à la Résidence

Jeudi 22

Gym douce

15h30 à 16h30 à la Résidence

Vendredi 23

Pilates

15h à 16h15 à la Résidence

Lundi 26

Accompagnement aux courses

Réservé aux résidents du Val d'Oust

Vous avez **60 ans** ou plus et vous résidez sur **Malestroit** ? N'hésitez pas à nous contacter pour vous inscrire au 02.97.75.04.60 ou au 06.48.63.87.23. ou par mail à l'adresse : animation-autonomie-malestroit@hotmail.com