

Forfait Autonomie avril 2025

Animations Seniors (sur inscriptions !)



Mardi 1er

Qi-Gong

16 h à la Résidence

Jeudi 3

Gym douce

15h45 à 16h45 à La Daufresne

Lundi 7

Accompagnement aux courses

Réservé aux résidents du Val d'Oust

Jeudi 10

Dictée

15 h à la Résidence

Jeudi 17

Café tricot

15 h à la Résidence

Jeudi 17

Réflexologie plantaire

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

Vendredi 18

Pilates

15h à 16h15 à la Résidence

Mardi 22

Qi-gong

16h à La Daufresne (-salle Point P)

Mercredi 23

Accompagnement aux courses

Réservé aux résidents du Val d'Oust

Jeudi 24

Gym douce

15h30 à 16h30 à la Résidence

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