

Forfait Autonomie mai 2026



Animations Seniors (sur inscriptions !)

Mardi 5

Qi-Gong
16h à la Résidence

Mercredi 6

Accompagnement aux courses
Réservé aux résidents du Val d'Oust

Jeudi 7

Gym douce
15h30 à 16h30 à la Résidence

Mardi 12

Qi-Gong
16h à La Daufresne (salle Point P)

Vendredi 15

Dictée
15h à la Résidence

Lundi 18

Accompagnement aux courses
Réservé aux résidents du Val d'Oust

Jeudi 21

Gym douce
15h30 à 16h30 à la Résidence

Jeudi 21

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

Vendredi 22

Pilates
15h à 16h15 à la Résidence

Jeudi 28

Gym douce
15h45 à 16h45 à La Daufresne

Vendredi 29

Art floral
15h 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