

Forfait Autonomie janvier 2026

Animations Seniors (sur inscriptions !)



jeudi 8

Gym douce

15h45 à 16h45 à La Daufresne

lundi 12

Accompagnement aux courses

Réservé aux résidents du Val d'Oust

Lundi 12

Qi-Gong

16h à la Résidence

mardi 13

Qi-Gong

16h à La Daufresne (salle Point P)

jeudi 15

Gym douce

15h30 à 16h30 à la Résidence

jeudi 22

Réflexologie plantaire

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

jeudi 22

Gym douce

15h45 à 16h45 à La Daufresne

vendredi 23

Dictée

15h à la Résidence

lundi 26

Accompagnement aux courses

Réservé aux résidents du Val d'Oust

jeudi 29

Gym douce

15h30 à 16h30 à la Résidence

vendredi 30

Pilates

15h à 16h15 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