

# 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](mailto:animation-autonomie-malestroit@hotmail.com)