

# Forfait Autonomie novembre 2024

## *Animations Seniors (sur inscriptions !)*



**Lundi 4**

**Accompagnement aux courses**

**Mardi 5**

**Qi-Gong**

16 heures à la Résidence

**Jeudi 7**

**Gym douce**

15h30 à 16h30 à la Résidence

**Vendredi 8**

**Café tricot**

15 h à la Résidence

**Mardi 12**

**Qi-gong**

16h à La Daufresne (salle Point P)

**Jeudi 14**

**Dictée**

15h à la Résidence

**Jeudi 14**

**Gym douce**

15h45 à 16h45 à La Daufresne

**Vendredi 15**

**Pilates**

15h à 16h15 à La Résidence

**Lundi 18**

**Accompagnement aux courses**

**Jeudi 21**

**Gym douce**

15h30 à 16h30 à la Résidence

**Jeudi 28**

**Gym douce**

15h45 à 16h45 à la Daufresne

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)