

Forfait Autonomie janvier 2025

Animations Seniors (sur inscriptions !)



Lundi 6

Accompagnement aux courses
Réservé aux Résidents du Val d'Oust

Lundi 6

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

Mardi 7

Qi-Gong

16h à la Résidence

Jeudi 9

Gym douce

15h45 à 16h45 à la Daufresne

Mardi 14

Gi-Gong

16h à la Daufresne (salle Point P)

Jeudi 16

Réflexologie plantaire

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

Jeudi 16

Gym douce

15h30 à 16h30 à la Résidence

Lundi 20

Accompagnement aux courses

Réservé aux Résidents du Val d'Oust

Jeudi 23

Café tricot

15h à la Résidence

Jeudi 23

Gym douce

15h45 à 16h45 à la Daufresne

Vendredi 24

Pilates

15h à 16h15 à la Résidence

Jeudi 30

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