



pour tous, toute la vie, partout

Prévention Santé & Lien Social

PROGRAMME CLUB ARDECHE CÉVENOLE

Les Vans
Chambonas
Gravières

DESTINÉ
AUX SÉNIORS

Programme de
AVRIL à JUIN 2022



SPORT SENIORS TOUS NIVEAUX

AVEC MOBIL SPORT 26/07

Activité sportive adaptée à tous les niveaux



- mardi 5 et 12 avril
- mardi 3, 10, 17, 24 et 31 mai
- mardi 7, 14, 21 et 28 juin

Salle polyvalente CHAMBONAS de 10h00 à 11h00

CYCLE NUMERIQUE

AVEC SEBASTIEN PIERREFEUX

Initiation informatique réservée aux débutants



- mardi 5 et 19 avril

FIN DU CYCLE NUMERIQUE

Salle de la Mairie GRAVIERES de 14h30 à 16h30

ATELIER PRODUITS NATURELS

AVEC HÉLÈNE COCHE DEQUEANT

Venez découvrir comment utiliser des produits naturels au quotidien



- jeudi 14 avril
À la découverte des argiles
- jeudi 12 mai
Routine beauté au naturel
- jeudi 9 juin
Ménage écolo sans eau

Salle de la Mairie GRAVIERES de 14h30 à 16h30

Un moment de partage qui stimule la vitalité et valorise la créativité de chacun

ATELIER DANSE BIEN-ÊTRE

AVEC MARION GINER



- jeudi 7 avril
- jeudi 5 et 19 mai
- jeudi 2, 16 et 30 juin

Salle de danse Centre Omnisports LES VANS de 14h00 à 15h00

EN LIGNE HAPPY VISIO

Des conférences et des ateliers gratuits en ligne



Bien être • Vie pratique
Santé • Culture • Cuisine
Divertissement • Aidants

www.happyvisio.com
code partenaire ADMR07



Besoin d'aide ?
01 76 28 40 84

IMPORTANT

- Les inscriptions sont obligatoires pour les ateliers :
Au 06 86 69 84 65 ou par mail abor@fede07.admr.org
- Adhésion Club ADMR annuelle : 35 €
- Les ateliers sont limités en nombre de participants
- Transport aux animations possible gratuitement



pour tous, toute la vie, partout

Fédération ADMR de l'Ardèche
04 75 35 10 50

Programme téléchargeable sur
www.admr-ardeche.fr



Ardèche LE DÉPARTEMENT

Fondation Générations Solidaires
Henri Baboin-Jaubert

Une initiative soutenue et financée par :