



**AUBENAS
LAVIOLLE
ALBA LA ROMAINE**

**ACTIVITÉS DE PRÉVENTION
DESTINÉES AUX SÉNIORS**

**PROGRAMME CLUB
ADMR LES COLLINES DU VIVARAIS
SEPTEMBRE à DÉCEMBRE 2022**

YOGA DU RIRE

MARIE PINET



Simple, accessible et ludique, le Yoga du Rire est une combinaison de rires et de respirations profondes.

À aborder comme une pratique d'exercice physique qui va vous emmener vers un rire naturel et contagieux. Détente et bonne humeur assuré après une séance !

**Le Palabre
AUBENAS**

SEPTEMBRE
vendredi 30
OCTOBRE
vendredi 14
NOVEMBRE
vendredi 10 et 25
DÉCEMBRE
vendredi 9

de 10h00
à 11h00

SOPHROLOGIE

CÉCILE SIMON

La sophrologie est une méthode qui vise la connaissance de soi et l'équilibre entre les émotions, les pensées et le corps. Détente et respiration sont les maîtres mots de cette pratique.



SEPTEMBRE
vendredi 23
OCTOBRE
vendredi 7 et 21
NOVEMBRE
vendredi 18
DÉCEMBRE
vendredi 2 et 16

**Le Palabre
AUBENAS**

de 10h00
à 11h00



BIEN MANGER BIEN BOUGER

COMITÉ DÉPARTEMENTAL UFOLEP 07

Cycle de 6 ateliers alternant des conseils en nutrition et de l'activité physique adaptée.



SEPTEMBRE
jeudi 22 et 29
OCTOBRE
jeudi 6, 13, 20 et 27

**Salle polyvalente
LAVIOLLE**

de 14h00
à 16h00



SPORT SENIORS

TOUS NIVEAUX
MOBIL SPORT 26/07

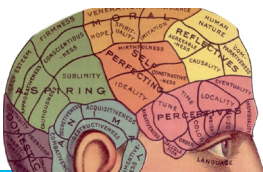
Activité sportive adaptée à tous les niveaux.

NOVEMBRE vendredi 18 et 25
DÉCEMBRE vendredi 2, 9 et 16

**Salle polyvalente
LAVIOLLE**

de 10h00
à 11h00

ATELIER MÉMOIRE BRAIN'UP



SEPTEMBRE
mardi 20 et 27
OCTOBRE
mardi 4, 11 et 18

**Salle des Aînés
ALBA LA ROMAINE**

de 9h30
à 11h30

SOPHROLOGIE

CÉCILE SIMON

La sophrologie est une méthode qui vise la connaissance de soi et l'équilibre entre les émotions, les pensées et le corps. Détente et respiration sont les maîtres mots de cette pratique.

SEPTEMBRE
vendredi 23
OCTOBRE
vendredi 7 et 21
NOVEMBRE
vendredi 18
DÉCEMBRE
vendredi 2 et 16

**Salle des Aînés
ALBA LA ROMAINE**

de 15h00
à 16h00

Activité sportive adaptée à tous les niveaux.

SPORT SENIORS

TOUS NIVEAUX
MOBIL SPORT 26/07

SEPTEMBRE
jeudi 22 et 29
OCTOBRE
jeudi 6, 13 et 20
NOVEMBRE
jeudi 10, 17 et 24
DÉCEMBRE
jeudi 1, 8 et 15

**Salle Eysseric
ALBA LA ROMAINE**

de 10h00
à 11h00

IMPORTANT

- Les inscriptions sont obligatoires pour les ateliers : Estelle GAILLARD au **06 86 69 84 65** ou **04 75 35 10 50**
- Adhésion Club ADMR annuelle : 35 €



Fédération ADMR de l'Ardèche
04 75 35 10 50

Programme téléchargeable sur
www.admr-ardeche.fr



HAPPY VISIO

Des conférences et des ateliers gratuits en ligne.



www.happyvisio.com
code partenaire ADMR07

Besoin d'aide ?
01 76 28 40 84



Ardèche
LE DÉPARTEMENT

