



ACTIVITÉS DE PRÉVENTION

DESTINÉES AUX SENIORS

PROGRAMME CLUB ADMR ARDECHE CEVENOLE JANVIER à MARS 2023

LABLACHÈRE
CHAMBONAS
LES VANS

YOGA DU RIRE

MARIE PINET

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



JANVIER

vendredi 13 et 27

FÉVRIER

vendredi 24

MARS

vendredi 10 et 24

de 10h00
à 11h00

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

Centre social Revivre
1 Pl. du Temple, LES VANS
inscriptions 06 86 69 84 65



Salle polyvalente
CHAMBONAS

inscriptions 06 86 69 84 65

SPORT SENIORS

TOUS NIVEAUX
MOBIL SPORT 26/07

Activité sportive adaptée à tous les niveaux.



JANVIER

mardi 3, 10, 17, 24
et 31

FÉVRIER

mardi 21 et 28

MARS

mardi 7, 14, 21
et 28

de 10h30
à 11h30

ATELIER PRODUITS NATURELS

AVEC HÉLÈNE COCHE DEQUEANT

Venez découvrir comment utiliser des produits naturels au quotidien

vendredi 20 janv.

vendredi 17 fév.

vendredi 17 mars

de 9h30
à 11h30



inscriptions 06 86 69 84 65

Association ADMR
LABLACHÈRE

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 :

Estelle GAILLARD au 06 86 69 84 65 ou

04 75 35 10 50

• Adhésion Club ADMR annuelle : 35 €

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
Généralités Solidaires
Henri Baboin-Jaubert

Une initiative soutenue
et financée par :