ALPES-MARITIMES
LE DÉPARTEMENT 06

ACTIVITÉS SENIORS — MAISON ARSON

Seniors en action !

Semaine du 4 au 10 janvier

35 rue Arson · 06300 Nice — Espace d'activités pour les seniors

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
8h			8h30 – 15h15 Répétitions Chorale Départementale Seniors				
9h	9h30 - 10h30 11h30 -12h Gym douce	9h – 12h Accueil et renseignements		9h30 - 10h30 11h30 -12h Yoga	9h30 – 11h Initiation aux outils numériques		
10h							
11h							
12h							
13h							
14h	14h - 15h 15h30 - 16h30 Danse & découverte	14h – 17h Jeux de Société & Convivialité		14h – 17h Jeux de Société & Convivialité	14h – 17h15 Après-midis dansants		
15h							
16h							
17h							
18h							

Activités adaptées & bien-être	Convivialité & partage	Conférences & ateliers découverte	Un moment pour vous

ALPES-MARITIMES
LE DÉPARTEMENT 06

ACTIVITÉS SENIORS — MAISON ARSON

Seniors en action !

Semaine du 11 au 17 janvier

35 rue Arson · 06300 Nice — Espace d'activités pour les seniors

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
8h			8h30 – 15h15 Répétitions Chorale Départementale Seniors				
9h	9h30 - 10h30 11h30 -12h Gym douce	9h – 12h Accueil et renseignements		9h30 - 10h30 11h30 -12h Yoga			
10h							
11h							
12h							
13h							
14h		14h00 – 14h45 / 15h – 15h45 *Initiation aux gestes de premiers secours par les sapeurs pompiers*		14h – 17h Jeux de Société & Convivialité	14h – 17h15 Après-midis dansants		
15h	15h – 17h Un Pianiste, un chanteur et vous !						
16h							
17h							
18h							

Activités adaptées & bien-être	Convivialité & partage	Conférences & ateliers découverte	Un moment pour vous

ALPES-MARITIMES
LE DÉPARTEMENT 06

ACTIVITÉS SENIORS — MAISON ARSON

Seniors en action !

Semaine du 18 au 24 janvier

35 rue Arson · 06300 Nice — Espace d'activités pour les seniors

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
8h			8h30 – 15h15 Répétitions Chorale Départementale Seniors				
9h	9h30 - 10h30 11h30 -12h Gym douce	9h – 12h Accueil et renseignements		9h30 - 10h30 11h30 -12h Yoga	9h30 – 11h Initiation aux outils numériques		
10h							
11h							
12h							
13h							
14h	14h30 – 16h30 Conférence : Archéologue départemental E.DESCLAUX	14h – 17h Jeux de Société & Convivialité		14h – 17h Jeux de Société & Convivialité	14h – 17h15 Après-midis dansants		
15h							
16h							
17h							
18h							

Activités adaptées & bien-être	Convivialité & partage	Conférences & ateliers découverte	Un moment pour vous

ACTIVITÉS SENIORS — MAISON ARSON

Semaine du 25 au 11 janvier

35 rue Arson · 06300 Nice — Espace d'activités pour les seniors

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
8h			8h30 – 15h15 Répétitions Chorale Départementale Seniors				
9h	9h30 - 10h30 11h30 -12h Gym douce	9h – 12h Accueil et renseignements		9h30 - 10h30 11h30 -12h Yoga			
10h							
11h							
12h							
13h							
14h	14h – 17h Accueil et renseignements	14h – 17h Jeux de Société & Convivialité		14h – 17h Jeux de Société & Convivialité	14h – 17h15 Après-midis dansants		
15h							
16h							
17h							
18h							

Activités adaptées & bien-être	Convivialité & partage	Conférences & ateliers découverte	Un moment pour vous