

lundi/mercredi/jeudi/vendredi de 9h à 12h  
mardi de 10h30 à 12h  
ET du lundi au vendredi après-midi de 14h à 16h30  
Fermé le jeudi après-midi



● **Lundi-Mercredi-Vendredi 9h-12h / 14h-16h30 – Mardi 10h30-12h et jeudi 9h-12h**

Jeux et bibliothèque en libre-service ainsi que travaux manuels en autonomie

A compter d'avril 2026 : ACCUEIL ADMINISTRATIF (adhésion, renouvellement adhésion, inscriptions aux activités...)  
UNIQUEMENT LE MATIN DE 9H A 12H.

● **Mercredi 01**

9h-10h : gym avec élastique  
10h-12h : atelier expression orale  
14h-15h : automassage corps & méditation  
14h-16h30 atelier manuel / jeux libres

● **Jeudi 02**

9h-10h : atelier qi gong- méditation  
10h-11h : atelier quiz

● **Vendredi 03**

9h-10h : body combat  
14h-16h30: atelier manuel / jeux libres  
14h15-16h : atelier chant

● **Mardi 07**

10h30-11h30 : atelier «Ecrire ensemble »  
14h-16h30 : atelier gros crochet  
et / ou jeux libres

● **Mercredi 08**

10h-11h : automassage des mains  
14h-16h30 : atelier pliage de livres / jeux  
libres

● **Jeudi 09**

9h-10h : atelier motricité  
9h30-11h30 : atelier expression orale  
10h-11h : atelier dictée

● **Vendredi 10**

9h30-10h30 : rencontre intergénérationnelle  
crèche des Pinsons  
10h30 – 11h30 : atelier italien  
14h-16h30 : marche douce  
14h-16h30 : atelier manuel / jeux libres  
14h15-16h : atelier chant

● **Lundi 13**

9h-10h : réveil musculaire dynamique-Parc municipal  
10h15-11h15 : atelier « Remue-méninges »  
14h-16h30 : atelier manuel / jeux libres  
14h15-16h15 : jeu de boules (boulodrome foyer)

● **Mardi 14**

10h30-11h30 : atelier «Ecrire ensemble »  
14h-16h30 : marche active  
14h30-16h: atelier pliage de livres / jeux libres

● **Mercredi 15**

**FOYER FERMÉ**

● **Jeudi 16**

9h-10h : initiation Taï chi bien-être  
10h-11h : atelier dictée

● **Vendredi 17**

9h – 10h: body pump  
10h15 – 11h15 : atelier italien  
12h-13h30 : Food Truck italien  
14h-16h : atelier manuel et/ou jeux libres  
14h15-16h : atelier chant

● **Lundi 20**

9h-10h: séance stretching  
10h15-11h15 : automassage des mains  
14h- 15h : jeu de dames  
14h-16h30 : atelier fleurs en carton  
recyclé / jeux libres

● **Mardi 21**

10h30-11h30 : atelier «Ecrire ensemble »  
14h-16h30 : marche détente  
14h30-16h : danse en ligne

● **Mercredi 22**

9h-10h : séance Pilates – Parc municipal  
14h - 15h : atelier italien  
14h-15h : **Permanence CCAS**  
**Renseignements aides au maintien à domicile**  
14h - 16h30 : atelier fleurs en carton  
recyclé / jeux libres

● **Jeudi 23**

9h-10h : séance yoga dynamique  
9h30-11h30 : atelier expression orale  
10h-11h : atelier dictée

● **Vendredi 24**

JOURNÉE DE PRINTEMPS EN  
FAMILLE  
AU PARC MUNICIPAL DU VAL  
DE SIBOURG

Une journée en plein air,  
pour un moment agréable, actif et  
convivial, rencontrer d'autres  
participants et profiter du  
printemps !  
(Programme détaillé au verso,  
adapté en fonction du temps)

● **Lundi 27**

9h-10h : séance renforcement  
Musculaire  
10h15 – 11h15 : atelier remue-méninges  
14h-16h30 : atelier manuel libre  
14h15-16h15 : jeu de boules

● **Mardi 28**

10h30-11h30 : atelier italien  
14h-16h30 : marche sportive  
14h-16h30 : atelier gros crochet 9 ou 10

● **Mercredi 29**

9h-10h : circuit training- Parc municipal  
10h30-11h30 : atelier «Ecrire  
ensemble »  
14h15 – 16h15 : rencontre  
Intergénérationnelle ACM

● **Jeudi 30**

9h-10h : expression corporelle & danse  
9h30-11h30 : atelier expression orale  
10h-11h : atelier dictée

## ❖ PROFITEZ DES REPAS DE LA VILLA MARIE DU LUNDI AU DIMANCHE DE 12H À 14H

**REPAS VILLA MARIE 8€ / pers** Entrée- plat et son accompagnement – fromage - dessert – vin-café

Repas confectionné par le cuisinier **Après-midi** : possibilité d'activités à la Résidence (inscription et règlement sur place)

Le programme est affiché chaque semaine sur le tableau d'accueil au foyer.

### ● **ASEPT PACA : ATELIER DANSE ADAPTEE DU LUNDI 20 AVRIL AU LUNDI 29 JUIN DE 10H A 11H30**

Inscription du lundi 30 mars au mercredi 15 avril auprès du Service

**Attention places limitées !**

**Priorité aux personnes n'ayant pas bénéficié d'autres activités gratuites les mois précédents.**

### ❖ **RENCONTRES INTERGÉNÉRATIONNELLES**

**Vendredi 10 avril de 9h30 à 10h30**

La crèche « Les Pinsons » nous reçoit pour une rencontre autour d'une activité avec de l'argile.

Attention seulement 4 personnes pourront participer.

**Mercredi 29 avril de 14h15 à 16h15**

Activité pétanque et jeux d'extérieur (boulodrome attendant au foyer) avec les enfants des ACM.

**Merci de vous inscrire auprès du service pour ces 2 rencontres**

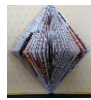


### ❖ **ATELIER PLIAGE DE LIVRES**

Donnez une seconde vie aux livres oubliés !

Lors de cet atelier créatif, vous apprendrez à transformer les pages d'un vieux livre grâce à la technique du pliage.

A la fin des ateliers proposés, les livres seront intégrés à un joli tableau de décoration murale original et fait main !!



### **FOOD TRUCK - VENDREDI 17 AVRIL DE 12H A 13H30**

**Inscription du 01 au 13 avril inclus pour les adhérents et leurs familles**

#### Repas italien

**Entrée** : ◇ Tomates – mozzarella ou bruschetta

**Plat** : ◇ Polenta crémeuse et son bœuf façon ragù

**Dessert** : ◇ Panna cotta fruits rouges ou tiramisu

**Formule à 15€** : Entrée/plat/dessert **Formule à 13€** : Entrée/Plat ou Plat/dessert



### ❖ **JOURNÉE DU PRINTEMPS EN FAMILLE**

**Vendredi 24 avril de 9h30 à 16h30** - Site «Parc municipal du Val de Sibourg »

De 9h30 à 10h: verre d'accueil sur site

De 10h à 10h30: balade douce et découverte  
faune & flore

De 10h45 à 11h15: respiration & détente

De 11h15 à 12h: ateliers multisports & jeux de  
plein air

De 12h à 13h30: pique-nique convivial (sans alcool)

De 13h30 à 15h30: parties de pétanque ou

jeux de table (cartes, petit bac, qui suis-je ?°

De 15h30 à 16h: quiz familial

De 16h à 16h30: goûter pour clôturer la journée.

**Inscription obligatoire jusqu'au 24 avril pour  
vous et votre famille auprès du service.**



### **ACTIVITÉS PHYSIQUES ET BIEN-ÊTRE**

En intérieur et en plein air, adaptées à Tous pour rester en forme, se détendre et bouger avec plaisir !

