

## NOS ATELIERS

CROCHET : lundi de 10H00 à 11H00

Mme PALMOT



MEMOIRE : mardi de 14H30 à 16H00



JEUX DE SOCIETE / ATELIER CREATIF :  
jeudi de 14H00 à 16H00

APPAREIL CONNECTE

Mercredi et vendredi de 10H00 à 11H00  
Sur RDV



INFORMATIQUE

Programme FACILOTAB (novembre)



COUTURE

Jeudi de 14H00 à 16H00 (novembre)

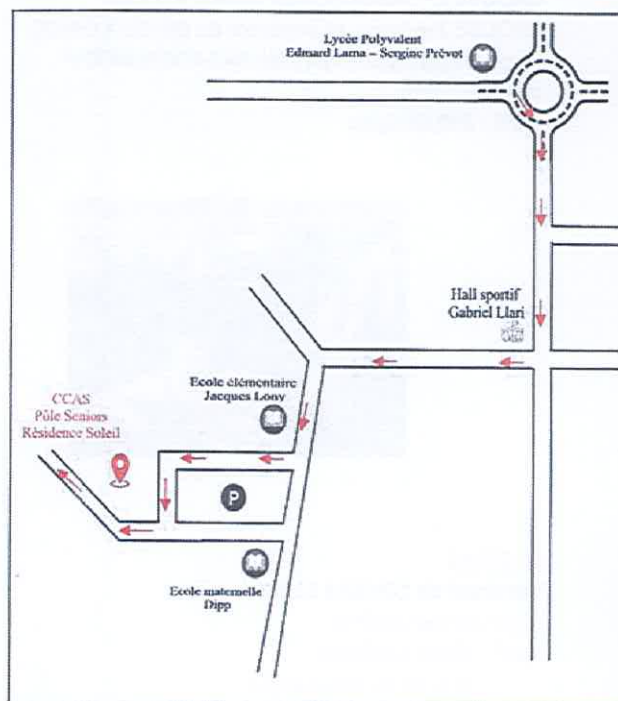


INFOLINE ET INSCRIPTIONS

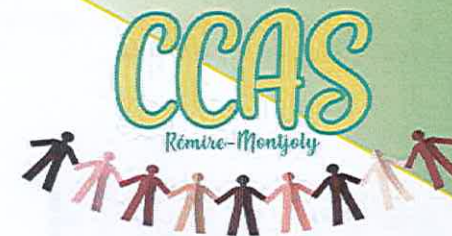
PÔLE SENIORS

RESIDENCE SOLEIL  
4, ALLEE DES CROTONS  
97354 - REMIRE MONTJOLY

☎ : 0594 39 09 02



VOUS AIDEZ À BIEN VIEILLIR  
C'EST NOTRE MISSION



# PROGRAMME DES ACTIVITÉS

## 2023/2024



### REVEIL ET RENFORCEMENT MUSCULAIRES

GROUPE 1 - lundi de 08H30 à 09H30

GROUPE 2 - mercredi de 08H30 à 09H30

*Dispensé par les éducateurs de la Direction des Affaires*

*Sportives de la Mairie (Henrick et Aymerick)*

**GRATUIT**



### PILATES

GROUPE 1 – lundi de 10H00 à 11h00

GROUPE 2 – lundi de 11H15 à 12H15 (débutant)

Tarif : 25,00 €/mois



### GYM DOUCE ADAPTEE

Mardi et vendredi de 09H15 à 10H15

*Dispensés par Claudia de RELAX SPORT CONCEPT*

Tarif : 25,00 €/mois



### RENFORCEMENT MUSCULAIRE

Mardi et jeudi de 08H00 à 09H00

*Dispensé par Anthony du karaté club de Montjoly*

**GRATUIT**



### AQUA SENIORS

GROUPE 1 – mardi et jeudi 08H00 à 09H00

GROUPE 2 – merc. et vendredi de 08H00 à 09H00

*Dispensé par Jean-Pierre de NATATION MOOV*

*au break club*

Tarif : 200,00 €/an



### QI QONG

Vendredi de 10H30 à 11H30

*Dispensé par Jérémie*

Tarif : 10,00 €/séance

100,00 € - 10 séances



### DANSE

JEUDI de 09H15 à 10H15

*Dispensée par Marie DE SENSACION*

Tarif : 20,00 €/mois



### SOPHROLOGIE

GROUPE 1 – Mardi de 10H30 à 12H00

GROUPE 2 – Jeudi de 10H30 à 12H00

**GRATUIT**

Mme Yannick DARNIS



### SOINS DE BEAUTE ET DE BIEN ÊTRE

MASSAGE - SOIN DU VISAGE - MANUCURE

PEDICURE - REFLEXOLOGIE PLANTAIRE -

EPILATION...

Contactez Marlène au 06 76 60 32 48 pour vos

RDV et grille tarifaire

