

C'EST DECIDÉ, JE PRENDS SOIN DE MOI

Parcours pluri thématique
pour les seniors

Gratuit

Je compose des repas équilibrés sans me prendre la tête, je dors mieux, je me sens mieux...



Faire du sport pour rester en forme !



Activité physique adaptée tous les 15 jours animée par Marlène au centre social



16h30 à 17h30
les vendredis

19 septembre
3-17-31 octobre
21 novembre
5-19 décembre

9-23 janvier
6-20 février
6-20 mars
3-17 avril
29 mai
5-19 juin



J'associe élégance et confort au quotidien, fini le martyr des pieds, sacs, lunettes, chaussures, tout est permis !



7 ateliers animés par Emilie Miquel au centre social
9h30-11h30
les vendredis

19 septembre
17 octobre
21 novembre
12 décembre

23 janvier
20 février
20 mars



Je participe aux sorties culturelles
Thalasso, Albi et son musée, Toulouse...



Association ARCOLAN
206 Route d'Ardizas
32430 COLOGNE
TEL 05 62 05 13 61

Mail accueil.centresocial.arcolan@gmail.com
IPNS- Edition juillet 2025