

Vous avez 60ans et plus

Bougez-vous

Amusez-vous



jeudi de 14h30 (ou 14h) à 17h

Salle de la mairie 10 rue de la mazelle 87270 BONNAC LA CÔTE

Programme du 15 septembre au 20 décembre 2025

(ateliers prévisionnels, sous réserve de modification)

Ne pas jeter sur la voie publique

Septembre

**18 SEPTEMBRE : Vélo cognitif REVLIM +
Parlons de nos souvenirs d'été**

**25 SEPTEMBRE : Atelier Prevention des chutes de 14h à 15h
+ Vélo cognitif REVLIM**

Octobre

**02 OCTOBRE : Atelier prévention des chutes de 14h à 15h +
Vélo cognitif REVLIM**

**09 OCTOBRE : Atelier prévention des chutes de 14h à 15h +
Gymnastique**

**16 OCTOBRE : Atelier prévention des chutes de 14h à 15h +
Jeux**

**23 OCTOBRE : Atelier prévention des chutes de 14h à 15h +
Gymnastique**

Novembre

06 NOVEMBRE : Atelier prévention des chutes + Jeux

**13 NOVEMBRE : Atelier Prevention des chutes +
charades et dictons**

**20 NOVEMBRE : Atelier prévention des chutes +
Gymnastique**

Décembre

11 DECEMBRE : Atelier créatif Noël

18 DECEMBRE : Gymnastique + Quizz Noël d'antan

**Renseignements
& Inscription :**

Nathalie Cibert :
06.33.87.92.04 / 05.55.10.01.31
n.cibert@adpad87.fr



Soutien financier et Partenaires:

