

PROGRAMME MARS 2026

INSCRIPTIONS A PARTIR DU MERCREDI 25 février 2026

05 86 98 02 00 / 06 66 04 98 03

15 allée de la providence

86000 Poitiers

atelierscordages18@gmail.com



MATIN DE 10H00 À 12H00

APRÈS-MIDI DE 14H À 16H30

SOIRÉE

LUNDI 2



Gym douce



Chorale

MARDI 3



Travail
d'équipe
Fermé au
public



Atelier
de l'intime

MERCREDI 4



Marche
bien-être



Coiffure



Massages

JEUDI 5



Marche
active



Massages



Activité Physique
Adaptée

VENDREDI 6

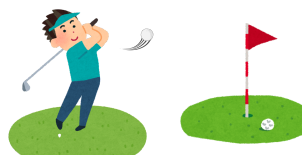


Cuisine

Jeux de
société



Massages



Golf

PROGRAMME MARS 2026

05 86 98 02 00/06 66 04 98 03

15 allée de la providence

86000 Poitiers

atelierscordages18@gmail.com



MATIN DE 10H00 À 12H00

APRÈS-MIDI DE 14H À 16H30

SOIRÉE

LUNDI 9



Gym douce



Art Créatif

MARDI 10



**Travail
d'équipe
Fermé au
public**



**Sport collectifs
gymnase université
15h-17h30**

MERCREDI 11



**Marche
bien-être**



Massages

JEUDI 12



**Marche
active**



Massage



**Activité Physique
Adaptée**

VENDREDI 13



Cuisine



Gym active



Massages



**Atelier défilé de
mode**

PROGRAMME MARS 2026

05 86 98 02 00/06 66 04 98 03
15 allée de la providence
86000 Poitiers
atelierscordages18@gmail.com



MATIN DE 10H00 À 12H00

APRÈS-MIDI DE 14H À 16H30

SOIRÉE

LUNDI 16



Gym douce



Balade
en foret

MARDI 17



Travail d'équipe
Fermé au public

MERCREDI 18



Marche
bien-être



Massages

JEUDI 19



Marche
active



Massages



Atelier de la joie

19h00 :
Spectacle
au TAP



VENDREDI 20



Cuisine



Gym active



Massages



Yoga sur chaise

DIMANCHE 22

14h00-16h30
Après-midi conviviale
Carnaval



PROGRAMME MARS 2026

05 86 98 02 00/06 66 04 98 03
15 allée de la providence
86000 Poitiers
atelierscordages18@gmail.com



MATIN DE 10H00 À 12H00

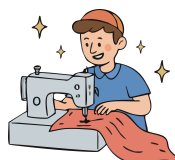
APRÈS-MIDI DE 14H À 16H30

SOIRÉE

LUNDI 23



Gym douce



Couture

MARDI 24



**Travail
d'équipe
Fermé au
public**

**Jeux de
société**



MERCREDI 25



**Marche
bien-être**



Coiffure

JEUDI 26



**Marche
active**



Massages



**Activité Physique
Adaptée**

VENDREDI 27



Cuisine



Gym active



Massages



**Prévention
des chutes**



**17h00-20h30
Soirée jeux de
société**

LUNDI 30



Gym douce

13h00-17h00

Balnéo

