

PROGRAMME JANVIER 2025

INSCRIPTION A PARTIR DU 23 DECEMBRE

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 6

Retrouvailles pour
la nouvelle année
autour de la
galette des rois



MARDI 7

Atelier
de l'intime



MERCREDI 8



Marche
bien-être



Coiffure



Massages

16h00-17h00
Gym active



JEUDI 9



Marche
active



Atelier
de la joie
avec Virginie

VENREDI 10



Cuisine



Golf

PROGRAMME JANVIER

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 13



Gym douce



Art créatif

MARDI 14



Equipe au travail
Fermé au public

MERCREDI 15



Marche
bien-être



Massages

16h00-17h00

Gym active



JEUDI 16



Marche
active



Activité
physique
adaptée

VENDREDI 17



Cuisine



Jeux de société



Yoga
Départ à 14h00
de Cord'âges

18h00-21h00

Soirée jeux , venir
avec un plat ou un
dessert à partager.



PROGRAMME JANVIER

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 20



Gym douce



1h pour parler
d'une oeuvre
aux Ateliers
Cord'âges

17h00-18h30
Danse créative

MARDI 21



Equipe au travail
Fermé au public

14h00 Départ de Cord'âges
Connaissance du monde au
CGR Fontaine Le Comte
LA GUYANE



MERCREDI 22



Marche
bien-être

16h00-17h00
Gym active



JEUDI 23



Marche
active



Activité
physique
adaptée

VENDREDI 24



Cuisine



Prévention
des chutes

PROGRAMME JANVIER

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



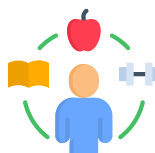
MATIN DE 10H00 À 12H00

APRÈS-MIDI DE 14H À 16H30

SOIRÉE

LUNDI 27

10h00 Journée sur les
habitudes de vie : cuisine et
auto-massages
Retour à 16h00



MARDI 28



Equipe au travail
Fermé au public

18h45 à Cord'âges

19h15 au TAP

Spectacle

CIRCUS BAOBAB



MERCREDI 29



Marche
bien-être



Coiffure



Massages

16h00-17h00

Gym active



JEUDI 30



Marche
active

9h30 Petit
déjeuner
Autrement dit



Activité
physique
adaptée

VENDREDI 31



Cuisine



Chant