



pour tous, toute la vie, partout

Prévention Santé & Lien Social

PROGRAMME CLUB ARDECHE CÉVENOLE

**Les Vans
Chambonas
Gravières**

DESTINÉ
AUX SÉNIORS

**Programme de
JANVIER à MARS 2022**



SPORT SENIORS TOUS NIVEAUX

AVEC MOBIL SPORT 26/07

Activité sportive adaptée à tous les niveaux



- mardi 11, 18 et 25 janvier
- mardi 1er et 8 février
- mardi 1er, 8, 15, 22 et 29 mars

**Salle polyvalente
CHAMBONAS** de 10h00 à 11h30

CYCLE NUMERIQUE

AVEC SEBASTIEN PIERREFEUX

Initiation informatique réservée aux débutants



- mardi 11 et 25 janvier
- mardi 8 et 22 février
- mardi 8 mars
- + mardi 5 et 19 avril

**Salle de la Mairie
GRAVIERES** de 14h30 à 16h30

ATELIER PRODUITS NATURELS

AVEC HÉLÈNE COCHE DEQUEANT

Venez découvrir comment utiliser des produits naturels au quotidien



- jeudi 20 janvier
Initiation aux huiles essentielles
- jeudi 17 février
Chouchouter ses mains
- jeudi 10 mars
Fabrication du savon

**Salle du bas
Annexe Mairie
(Maison des associations)
LES VANS** de 14h30 à 16h30

ATELIER DANSE THÉRAPIE

AVEC MARION GINER

Un moment de partage qui stimule la vitalité et valorise la créativité de chacun



- jeudi 13 et 27 janvier
- jeudi 10 février
- jeudi 3, 17 et 31 mars

**Salle de danse
Centre Omnisports
LES VANS** de 13h30 à 15h30

EN LIGNE HAPPY VISIO

Des conférences et des ateliers gratuits en ligne



**Bien être • Vie pratique
Santé • Culture • Cuisine
Divertissement • Aidants**
www.happyvisio.com
code partenaire ADMR07



Besoin d'aide ?
01 76 28 40 84

IMPORTANT

- Les inscriptions sont obligatoires pour les ateliers :
Au 06 86 69 84 65 ou par mail abor@fede07.admr.org
- Adhésion Club ADMR annuelle : 35 €
- Les ateliers sont limités en nombre de participants
- Le pass sanitaire est obligatoire pour participer aux ateliers
- Transport aux animations possible gratuitement



pour tous, toute la vie, partout

Fédération ADMR de l'Ardèche
04 75 35 10 50

Programme téléchargeable sur
www.admr-ardeche.fr



Une initiative soutenue et financée par :



ardèche
LE DÉPARTEMENT