

## **ACTIVITES PAR JOUR**

### **LUNDI**

De 08h45 à 09h45 Maintien en forme Gymnase 2 rue des Ecosais (Centre-ville)

Résidence-autonomie Gymnastique douce René Crozet

De 12h00 à 13h30 Gymnastique aquatique

(détails au verso)

Piscine de Bellejouanne (2 séances de 45 mn)

De 14h00 à 16h00 environ Randonnées Tupardou 1<sup>er</sup> lundi du mois Place de France/ St Cyprien.

Autres lundis, parking gymnase des Sables

De 14h00 à 18h00 Tarot Rébeilleau (cafétéria sous stade)

De 14h00 à 19h00 Billard 39 bis rue de la Casette

De 14h30 à 16h30 Atelier « Parlons d'actualité » UPAR 32 rue de Blossac (tous les 15 jours)

### **MARDI**

De 10h30 à 11h30 Maintien en forme Gymnase 2 rue des Ecosais (Centre-ville)

De 14h00 à 17h00 Scrabble UPAR 32 rue de Blossac

De 10h00 à 12h00 Mosaïque UPAR 32 rue de Blossac

De 14h00 à 16h30 Ensemble vocal "A plein Choeur" M a i s o n d e r e t r a i t e d e s Feuillant  
Voie André Malraux

De 14h00 à 17h00 Laines, fils et aiguilles UPAR 32 Rue de Blossac

De 14h00 à 17h00 Jeux de boules Nanteuil Migné-Auxances (été)

Salle Pierre Loti Bellejouanne (hiver)

De 14h30 à 15h30 Maintien en forme Carré Bleu Couronneries 1 bis rue de Nimègue

De 14h00 à 17h00 Sculpture sur bois

Centre Socio Culturel Clos Gauthier

1 pl. Léon Jouhaux

### **MERCREDI**

De 08h45 à 09h45 Maintien en forme Gymnase Bellejouanne

De 09h30 à 10h30 Ateliers mémoire (tous les 15 jours) U P A R 3 2 r u e d e Blossac

De 09h45 à 11h00 Relaxation 6 rue du Doyenné (centre-ville)

Résidence-autonomie Gymnastique douce Marie Noël, Foyer Édith Augustin

De 14h00 à 17h30 (l'hiver)

De 08h30 à 12h00 (l'été)

Randonnée « Tupardou » Point de rencontre (voir bulletin)

### **JEUDI**

De 09h30 à 10h30 Ateliers mémoire (tous les 15 jours) U P A R 3 2 r u e d e B l o s s a c

De 14h00 à 17h00 Bridge UPAR 32 rue de Blossac

De 14h00 à 15h30 Cours d'anglais 6 rue du Doyenné

De 14h00 à 17h00 Marches promenades RDV parking de la Roseraie

De 14h30 à 15h30 Maintien en forme Centre Socio Culturel Clos Gaultier

1 pl. Léon Jouhaux

### **VENDREDI**

De 09h00 à 10h00 Maintien en forme

Centre Socio Culturel Blaiserie

Rue des Frères Montgolfier

De 10h00 à 12h00 Peinture UPAR32 rue de Blossac

De 10h15 à 11h15 Gymnastique du dos Gymnase 2 rue des Ecosais (Centre-ville)

Résidence-autonomie Gymnastique douce Marie-Louise Troubat

De 10h30 à 12h30 Gym aquatique (détails au verso) P i s c i n e B l a i s e r i e (3 séances de 40 mn)

De 14h00 à 17h00 Scrabble (Échecs) UPAR 32 rue de Blossac

En période de "Plan Grand Froid" le gymnase des Ecosais peut être réquisitionné.

Dans ce cas les cours sont reportés au gymnase des Feuillants ou une autre solution sera proposée.