

# 9 décembre 2024 - 15 décembre 2024

| décembre 2024 |    |    |    |    |    |    |
|---------------|----|----|----|----|----|----|
| lu            | ma | me | je | ve | sa | di |
| 2             | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  |
| 9             | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 16            | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| 23            | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |
| 30            | 31 |    |    |    |    |    |

| janvier 2025 |    |    |    |    |    |    |
|--------------|----|----|----|----|----|----|
| lu           | ma | me | je | ve | sa | di |
|              |    | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  |
| 6            | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 |
| 13           | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| 20           | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| 27           | 28 | 29 | 30 | 31 |    |    |

## lundi 9 décembre

- 14:00 - 15:30 ARTS PLASTIQUES
- 16:00 - 17:30 ARTS PLASTIQUES
- 16:00 - 17:30 ATELIER MANDALA

## jeudi 12 décembre

- 11:00 - 12:30 COMPOSITION FLORALE
- 12:30 - 13:45 PIQUE-NIQUE SUR PLACE
- 14:15 - 15:00 RELAXATION,  
SOPHROLOGIE (tablettes)
- 14:30 - 16:00 ATELIER TERRE
- 16:00 - 17:30 YOGA

## mardi 10 décembre

- 10:15 - 10:30 ACCUEIL CAFÉ
- 10:15 - 13:45 PRÉPARATION REPAS ET  
DÉJEUNER
- 14:30 - 17:30 SORTIE NATURE
- 14:30 - 16:30 FILM OU JEUX DE SOCIÉTÉ

## vendredi 13 décembre

- 10:15 - 14:00 PRÉPARATION REPAS ET  
DÉJEUNER
- 14:15 - 15:45 DANSE
- 16:00 - 17:30 RELAXATION ET QI GONG

## mercredi 11 décembre

- 10:00 - 10:15 ACCUEIL CAFÉ
- 10:15 - 10:45 GYM DOUCE (tablettes)
- 11:15 - 11:50 ATELIER MÉMOIRE  
(tablettes)
- 12:00 - 13:45 PRÉPARATION ET REPAS  
PARTAGÉ
- 14:00 - 15:00 GYM ET ÉQUILIBRE
- 15:15 - 15:45 ATELIER AUTO MASSAGE

## samedi 14 décembre

## dimanche 15 décembre