



# PLANNING DES ACTIVITES DE JANVIER A MARS 2024



## A CONSERVER

Date	Jour	Janvier		Février		Mars	
1	M		S		S		<b>Café - rencontre : C.S.E Renault 20 Rue du spoutnik - Le Mans</b>
2	J		D		D		15h30/17h
3	V		L	Aqua gym Réunion mensuelle	L	Aqua gym Réunion mensuelle	15h30/17h
4	S		M	Qi Gong Taï Chi	M	Qi Gong Taï Chi	15h30/17h
5	D		M	Aqua gym	M	Aqua gym	15h30/17h
6	L	Galette Inscriptions Réunion mensuelle	J	Remue ménignes Ping Pong Parki	J	Ping Pong Parki	15h30/17h
7	M	Qi Gong Taï Chi	V	PARKY DANSE	V	PARKY DANSE	15h30/17h
8	M	Aqua gym	S		S		15h30/17h
9	J	Remue ménignes Ping Pong Parki	D		D		15h30/17h
10	V	PARKY DANSE	L		L	Aqua gym	15h30/17h
11	S		M		M	Qi Gong Taï Chi	<b>Café Jeunes Parkinson &amp; Jeunes Aidants</b>
12	D		M		M	Aqua gym	
13	L	Aqua gym	J		J	Remue ménignes Ping Pong Parki	
14	M	Qi Gong Taï Chi	V		V	PARKY DANSE	
15	M	Aqua gym	S		S		
16	J	Ping Pong Parki	D		D		
17	V	PARKY DANSE	L		L	Aqua gym	
18	S		M		M	Qi Gong Taï Chi	
19	D		M		M	Aqua gym	
20	L	Aqua gym	J		J	Ping Pong Parki	
21	M	Qi Gong Taï Chi	V		V	PARKY DANSE	<b>Réunions mensuelles Maison de Quartier les Ardriers - Le Mans</b>
22	M	Aqua gym	S		S		<del>lundi 9 septembre 10h/17h :</del> Pique-nique - présentation des activités - inscription - jeux
23	J	Remue ménignes Ping Pong Parki	D		D		<b>lundi 7 octobre 14h30/17h :</b> Les pompes
24	V	PARKY DANSE	L	Aqua gym	L	Aqua gym	<b>lundi 4 novembre 14h30/17h :</b> Les troubles cognitifs
25	S		M	Qi Gong Taï Chi	M	Qi Gong Taï Chi	<b>lundi 9 décembre 14h30/17h :</b> Accueil de jour
26	D		M	Aqua gym	M	Aqua gym	<b>Réunions mensuelles Salle Cerdan - CE Renault - Le Mans</b>
27	L	Aqua gym	J	Remue ménignes Ping Pong Parki	J	Remue ménignes Ping Pong Parki	<b>lundi 6 janvier 14h30/17h :</b> Galette - inscription activités
28	M	Qi Gong Taï Chi	V	PARKY DANSE	V	PARKY DANSE	<b>lundi 3 février 14h30/17h :</b> Les troubles de la déglutition
29	M	Aqua gym			S		<b>lundi 3 mars 14h30/17h :</b> Les troubles de la communication
30	J	Ping Pong Parki			D		<b>lundi 12 mai 14h30/17h :</b> comment alerter en cas d'urgence - téléassistance
31	V	PARKY DANSE			L	Aqua gym	<b>lundi 2 juin 14h30/17h :</b> goûter - jeux - bilan activités
Réunion mensuelle							
Qi Gong			de 9h15 à 10h15	30 €	Maison de Quartier Pierre Perret Le Mans		
Taï Chi			de 10h30 à 11h45	40 €			
Remue ménignes			de 10h30 à 11h30	25 €	Résidence Washington - Avenue Chanzy - Le Mans		
Aqua gym			de 17h à 18h	50 €	Centre Gallouédec - Le Mans		
Parky Danse			de 10h30 à 12h	30 €	Salle E. Zola - CSE Renault - 20 Rue du spoutnik Le Mans		
Ping pong parkinson			de 10h30 à 12h	50€/an	Rue Garnier Pagès - Le Mans		