



PLANNING DES ACTIVITES DE SEPTEMBRE 2023 A DECEMBRE 2023



A CONSERVER

Date	Jour	Septembre	Octobre	Novembre	Décembre	
1	V				V	Marche plaisir
2	S		Aqua gym Réunion mensuelle		S	
3	D		Qi Gong Taï Chi		D	
4	L		Aqua gym Marche nordique	Café JP	L	Aqua gym Réunion mensuelle
5	M		Remue méninges Ping Pong Parki		M	Qi Gong Taï Chi
6	M		Marche plaisir	Aqua gym Réunion mensuelle	M	Aqua gym Marche nordique
7	J	Ping pong parkinson	Café JP	Qi Gong Taï Chi	J	Remue méninges Ping Pong Parki
8	V			Aqua gym Marche nordique	V	Marche plaisir
9	S	Café JP	Aqua gym Café Rencontre	Remue méninges Ping Pong Parki	S	Café JP
10	D		Qi Gong Taï Chi	Marche plaisir	D	
11	L	Goûter inscription	Aqua gym Marche nordique		L	Aqua gym Café Rencontre
12	M		Ping pong parkinson		M	Qi Gong Taï Chi
13	M		Marche plaisir	Aqua gym Café Rencontre	M	Aqua gym Marche nordique
14	J	Ping pong parkinson	Wels	Qi Gong Taï Chi	J	Ping pong parkinson
15	V			Aqua gym Marche nordique	V	Marche plaisir
16	S		Aqua gym	Ping pong parkinson	S	REPAS NOËL
17	D		Qi Gong Taï Chi	Marche plaisir	D	
18	L	Aqua gym	Aqua gym Marche nordique		L	Aqua gym
19	M	Qi Gong Taï Chi	Remue méninges Ping Pong Parki		M	Qi Gong Taï Chi
20	M	Aqua gym Marche nordique	Marche plaisir	Aqua gym	M	Aqua gym Marche nordique
21	J	Remue méninges Ping Pong Parki		Qi Gong Taï Chi	J	Remue méninges Ping Pong Parki
22	V	Marche plaisir		Aqua gym Marche nordique	V	Marche plaisir
23	S			Remue méninges Ping Pong Parki	S	
24	D			Marche plaisir	D	
25	L	Aqua gym			L	
26	M	Qi Gong Taï Chi			M	
27	M	Aqua gym		Aqua gym	M	
28	J	Ping pong parkinson		Qi Gong Taï Chi	J	
29	V	Marche plaisir		Aqua gym Marche nordique	V	
30	S				S	
31					D	
Réunion mensuelle						
Qi Gong	36 €	de 9h15 à 10h15	Maison de Quartier Pierre Perret Le Mans			
Taï Chi	48 €	de 10h30 à 11h45	Maison de Quartier Pierre Perret Le Mans			
Remue méninges	35 €	de 10h30 à 11h30	Résidence Le Chanzy Avenue Chanzy - Le Mans			
Aqua gym	60 €	de 17h à 18h	Centre Gallouédec - Le Mans			
Marche nordique	0 €	de 10h à 11h15	Parking du Verger Bois de l'Epau - Le Mans			
Ping pong parkinson	40€/an	de 10h30 à 12h	Rue Garnier Pagès - Le Mans			

Cafés - rencontre :
C.S.E Renault 20 Rue du sputnik - Le Mans

lundi 9 octobre 15h30/17h
lundi 13 novembre 15h30/17h
lundi 11 décembre 15h30/17h
lundi 15 janvier 2024 15h30/17h
lundi 12 février 2024 15h30/17h
lundi 18 mars 2024 15h30/17h
lundi 8 avril 2024 15h30/17h
lundi 13 mai 2024 15h30/17h
lundi 17 juin 2024 15h30/17h

Café Jeunes Parkinson & Jeunes Aidants
Restaurant Campanile - ZAC Gazonflor - Le Mans

samedi 9 septembre 10h/11h30
samedi 7 octobre 10h/11h30
samedi 4 novembre 10h/11h30
samedi 9 décembre 10h/11h30

Réunions mensuelles
Maison de Quartier les Ardriers - Le Mans

lundi 11 septembre 14h30/17h :
présentation des activités et inscription
lundi 2 octobre 14h30/17h : Aidants
lundi 6 novembre 14h30/17h : La fatigue
lundi 4 décembre 14h30/17h : Orthophonie
lundi 8 janvier 14h30/17h : Galette - jeux
lundi 5 février 14h30/17h : à venir
lundi 12 mars 14h30/17h : Crêpes party - jeux
lundi 6 mai 14h30/17h : à venir
lundi 3 juin 14h30/17h : à venir