

Activités exceptionnelles - 1er trimestre 2020 -

VŒUX

--> Le 17 janvier à l' Espace Schweitzer à 18 h 30 - Bilan 2019 - Perspectives & Actions

Streching		Gymnastique cognitive		P.I.E.D		Danse Débutant		Remue- méninges	
Mardi	7 Janvier	Mercredi	8 Janvier	Vendredi	10 Janvier	Mercredi	15 Janvier	Vendredi	17 Janvier
14h30 - 16h30	28 Janvier	10h - 11h	29 Janvier	15h - 16h30	24 Janvier	10h - 11h	22 Janvier	15h - 16h	21 Février
	11 Février		5 Février		31 Janvier		12 Février		20 Mars
	25 Février		19 Février		14 Février		26 Février		
	10 Mars		4 Mars		28 Février		11 Mars		
	31 Mars		18 Mars		13 Mars		25 Mars		
					27 Mars				

Réunions d' Information sur Sociétés de Service

Services à la personne - Travaux de Jardinage - Peinture - Tapisserie - Petit bricolage etc...

(Avantages fiscaux)

Nouveau 😊

- MUTEZ Stéphane Caudry

➡ Mardi 7 Janvier à 16 heures

- ACTION SERVICES Avesnes les Aubert

➡ Mardi 3 Mars à 16 heures

Conférences

Atout cœur

«Alimentation & Risques Cardiovasculaires» Mercredi 15 Janvier 15H-17H

Docteur RAMDANE Abdelah

« Sports et Impacts Cardiovasculaires » Mercredi 05 Février 15H-17H

Docteur RAMDANE Abdelah

« Hypertension, AVC, Infarctus » Mercredi 18 Mars 15H-17H

Docteur RAMDANE Abdelah

Espace Intergénérationnel Schweitzer 03.27.85.28.93 ou 06.17.36.82.44



mail : caudry.seniorsactifs@laposte.net

site internet : www.seniorsactifs.net

facebook : Seniors Actifs Caudry

Sport santé et arthrose

« Automassages & Trigger point :
Techniques et démonstrations »

Mathieu LAIGLE, ES, Certifié Trigger Point Performance

«Arthrose & Techniques d'étirements »

Olivier LAMBOURG, Masseur Kinésithérapeute

« Troubles de posture et ses conséquences »

Olivier LAMBOURG, Masseur Kinésithérapeute

«Arthrose & Techniques d'étirements »

Olivier LAMBOURG, Masseur Kinésithérapeute

« Troubles de posture et ses conséquences »

Olivier LAMBOURG, Masseur Kinésithérapeute

Vendredi 03 Janv. 14h30 - 16h30

Mercredi 08 Janvier 15h-17h

Mercredi 14 Janvier 15h-17h

Mercredi 04 Février 15h-17h

Mercredi 12 Février 15h-17h