ACTIVITÉS SENIORS
DU MOIS DE NOVEMBRE 2026

LES ACTIVITÉS SONT OUVERTES À TOUS LES SENIORS.
Elles se déroulent au Pôle seniors
4, rue Ambroise Croizat, Igny

Renseignements et inscriptions :
01 69 33 22 12 / 22 13 - poleseniors@igny.fr

Igny

Les Belleaunes
Résidence autonomie - Pôle Séniors

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
2 **10h30** : Mémomouv avec Sabrina	**3** **14h30 :** Racontons nous avec Aurélie	**4** **10h :** Gym du cerveau avec Catherine* **14h30** : Séance de cinéma	**5** **9h30-10h30 / 10h45-11h45** Gym avec Nicolas* **14h** : Rayons de soleil à la bibliothèque de la RPA	**6** **13h30-14h30 / 14h30-15h30** : Sport santé avec Lissandro* **15h** : Atelier Image et langage*
9 **10h30 :** Boxe avec Karim* **14h30** : Danse lâcher prise avec ADAMA	**10** **14H30 :** Projection « Le Président » proposé par Mr Bobot	**11** **Férié**	**12** **9h30-10h30 / 10h45-11h45 :** Gym avec Nicolas* **14h30** : Rayons de soleil à la bibliothèque de la RPA	**13** **9h30-11h30** : Atelier nutrition « Les clés du bien vieillir »* **13h30-14h30 / 14h30-15h30**: Sport Santé avec Lissandro*
16 **10h30 :** Yoga sur chaise avec Virginie* **15h30** : Atelier mémoire avec Virginie*	**17** **9h30-11h30 :** Marche Nordique* **14h30 :** Quiz avec Patrick Anim « Les comédies musicales »	**18** **FESTIN/FESTIF à la cantine des Petits chefs**	**19** **9h30-10h30/10h45-11h45** : Gym avec Nicolas* **14h** : Rayons de soleil à la bibliothèque de la RPA	**20** **9h30-11h30 :** Atelier nutrition «Bien choisir pour manger»* **13h30-14h30/14h30-15h30** : Sport santé avec Lissandro*
23 **9h30-10h30 / 10h45-11h45**: Yoga avec Pascale*	**24** **15h** : Moment de partage avec Christelle et Nora	**25** **15h** : Remue Méninge avec Paulette	**26** **9h30-10h30 / 10h45-11h45 :** Gym avec Nicolas* **14h :** Rayons de soleil à la bibliothèque de la RPA	**27** **9h30-11h30 :** Atelier nutrition «Nutrition, mouvement et autonomie»* **13h30-14h30 / 14h30-15h30 :** Sport santé avec Lissandro*
30 **10h30 :** Mémomouv avec Sabrina **13h30-14h30 / 14h30-15h30** : Atelier auto massage proposé par Fanny*				

NOVEMBRE 2026

* sur inscription auprès du pôle seniors : 01 69 33 22 12 / 22 13 - poleseniors@igny.fr