



Stage santé sénior

Du 2 au 5 mars 2026

	LUNDI 2 MARS	MARDI 3 MARS	MERCREDI 4 MARS	JEUDI 5 MARS
9h30 - 10h30	Marche douce (Stade)	Marche cardio (Stade)	10h Sortie journée marche (covoiturage) 16h	Atelier de motricité (Gymnase)
10h30 - 11h30	Sport sur chaise (Gymnase)	Renforcement musculaire doux (Gymnase)		Relaxation (Dojo)
11h30 - 14h30	Temps méridien	Temps méridien		Temps méridien
14h30 - 15h30	Sport de découverte (Gymnase)	Sport mémoire (Gymnase)		Défi et jeux coopératifs (Gymnase)
15h30 - 16h	Étirement relaxation	Étirement relaxation		

Stage **gratuit sur inscription** à l'accueil du palais des sports.
Places limitées à **16 personnes**.