



Planning des activités

Séniors Audignies

4ème trimestre 2026

 ACTIVITE PHYSIQUE ADAPTEE avec AP2A Réservé aux séniors	Le mardi après-midi de 14h15 à 15h15 (sauf vacances scolaires) - Salle Aldinia - 15 septembre - 22 septembre - 29 septembre - 6 octobre - 13 octobre - 3 novembre - 10 novembre - 17 novembre - 24 novembre - 1^{er} décembre - 8 décembre - 15 décembre
 ATELIER CONNAISSANCES CULTURELLES avec Suzanne CUSSENOT	Le vendredi après-midi de 14h à 16h30 Espace intergénérationnel - 11 septembre - 25 septembre - 9 octobre - 23 octobre - 13 novembre - 27 novembre - 11 décembre
ATELIERS PARTICIPATIFS 	Le jeudi après-midi à 15h00 Espace intergénérationnel (thèmes à définir) - 1^{er} octobre - 5 novembre - 3 décembre
 REPAS CONVIVIAUX pour les séniors sur le principe de l'auberge espagnole	Le jeudi à partir de 10h Salle Aldinia - 17 septembre - 15 octobre - 19 novembre Repas préparé puis dégusté sur place
SOPHROLOGIE avec Magali LEHERLE (sur inscription lors du premier cours) 	Le jeudi après-midi à 15h00 Espace intergénérationnel - 17 septembre - 24 septembre - 8 octobre - 15 octobre - 12 novembre - 26 novembre - 10 décembre - 17 décembre
 MARCHE CONVIVIALE	Le vendredi matin à 9h30 Départ place de la Mairie Co-voiturage vers le site de la promenade (différent chaque semaine). Marche d'1h suivie d'un café
JEUX DE SOCIETE Pour public intergénérationnel 	Le mercredi après-midi de 14h à 17h Espace intergénérationnel - 21 octobre - 28 octobre



Calendrier récapitulatif des activités

4^{ème} trimestre 2026

SEPTEMBRE	Mardi 15 septembre	14h15 à 15h15	Activité physique adaptée
	Jeudi 17 septembre	10h00	Repas convivial
	Jeudi 17 septembre	15h00	Sophrologie
	Vendredi 18 septembre	9h30	Marche conviviale
	Mardi 22 septembre	14h15 à 15h15	Activité physique adaptée
	Jeudi 24 septembre	15h00	Sophrologie
	Vendredi 25 septembre	9h30	Marche conviviale
	Vendredi 25 septembre	14h00 à 16h30	Connaissances culturelles
	Mardi 29 septembre	14h15 à 15h15	Activité physique adaptée

OCTOBRE	Jeudi 1 ^{er} octobre	15h00	Atelier participatif
	Vendredi 2 octobre	9h30	Marche conviviale
	Mardi 6 octobre	14h15 à 15h15	Activité physique adaptée
	Jeudi 8 octobre	15h	Sophrologie
	Vendredi 9 octobre	9h30	Marche conviviale
	Vendredi 9 octobre	14h00 à 16h30	Connaissances culturelles
	Mardi 13 octobre	14h15 à 15h15	Activité physique adaptée
	Jeudi 15 octobre	10h00	Repas convivial
	Jeudi 15 octobre	15h00	Sophrologie
	Vendredi 16 octobre	9h30	Marche conviviale
	Mercredi 21 octobre	14h00 à 17h00	Jeux de société
	Vendredi 23 octobre	9h30	Marche conviviale
	Vendredi 23 octobre	14h00 à 16h30	Connaissances culturelles
	Mercredi 28 octobre	14h00 à 17h00	Jeux de société
	Vendredi 30 octobre	9h30	Marche conviviale

NOVEMBRE	Mardi 3 novembre	14h15 à 15h15	Activité physique adaptée
	Jeudi 5 novembre	15h00	Atelier participatif
	Vendredi 6 novembre	9h30	Marche conviviale
	Mardi 10 novembre	14h15 à 15h15	Activité physique adaptée
	Jeudi 12 novembre	15h00	Sophrologie
	Vendredi 13 novembre	9h30	Marche conviviale
	Vendredi 13 novembre	14h00 à 16h30	Connaissances culturelles
	Mardi 17 novembre	14h15 à 15h15	Activité physique adaptée
	Jeudi 19 novembre	10h00	Repas convivial
	Vendredi 20 novembre	9h30	Marche conviviale
	Mardi 24 novembre	14h15 à 15h15	Activité physique adaptée
	Jeudi 26 novembre	15h00	Sophrologie
	Vendredi 27 novembre	9h30	Marche conviviale
	Vendredi 27 novembre	14h00 à 16h30	Connaissances culturelles

DECEMBRE	Mardi 1 ^{er} décembre	14h15 à 15h15	Activité physique adaptée
	Jeudi 3 décembre	15h00	Atelier participatif
	Vendredi 4 décembre	9h30	Marche conviviale
	Mardi 8 décembre	14h15 à 15h15	Activité physique adaptée
	Jeudi 10 décembre	15h00	Sophrologie
	Vendredi 11 décembre	9h30	Marche conviviale
	Vendredi 11 décembre	14h00 à 16h30	Connaissances culturelles
	Jeudi 17 décembre	15h00	Sophrologie