

Activités GRATUITES
proposées aux
personnes
à partir de 60 ans

Pour tout renseignement
02 54 82 80 63
02 54 23 81 71
parcoursdescap@ehpadfresne.fr

SOPHRO-RELAXATION

À SELOMMES

Ehpad Les Tourtraits de 14h30 à 16h00

LES VENDREDIS 2, 9, 16 et 30 OCTOBRE

TAÏSO SANTÉ

À SELOMMES

Ehpad Les Tourtraits de 14h00 à 15h20

JEUDI 8 OCTOBRE

À SAINT AMAND LONGPRÉ

Ehpad du Fresne de 14h00 à 15h20

JEUDI 15 OCTOBRE

ATELIER MÉMOIRE

À SELOMMES

Ehpad Les Tourtraits de 14h00 à 15h00

LES LUNDIS 5, 19 et 26 OCTOBRE

À SAINT AMAND LONGPRÉ

Ehpad du Fresne de 11h00 à 12h00

LES MARDIS 6, 20 et 27 OCTOBRE

ACTIVITÉS PHYSIQUES ADAPTÉES

LES VENDREDIS 2, 9, 16 et 30 OCTOBRE

À SELOMMES

Ehpad Les Tourtraits de 9h00 à 12h00

À SAINT AMAND LONGPRÉ

Ehpad du Fresne de 13h30 à 16h30

*Prendre RDV avec Teddy avant votre
première séance*



CHALLENGE

VENDREDI 23 OCTOBRE

GRAVISSONS ENSEMBLE LES MARCHES

DENIS PAPIN A BLOIS !

(SUR INSCRIPTION)

RELAXATION BIO-DYNAMIQUE

À SELOMMES

Ehpad Les Tourtraits de 15h15 à 16h15

LES LUNDIS 5 ET 19 OCTOBRE

À SAINT AMAND LONGPRÉ

Ehpad du Fresne de 16h30 à 17h30

MARDI 27 OCTOBRE