

AROC Tarn SUD – Activités Avril – Juillet 2024

Programme prévisionnel

Activités Hebdomadaires Régulières

Lundi :	
9h -11h	Marche active (Dicosa)
14h – 17h	Pétanque (Boulodrome du Travet)
Mardi :	
11h – 12h	Méditation (Salle Louisa Paulin)
14h -16h	Atelier mémoire (Salle Louisa Paulin)
14h -16h	Atelier broderie – tricot
16h30 – 18h	Atelier théâtre (MJC Longuegineste)
A la journée	Randonnée
Mercredi :	
9h -10h	Activités Physiques Adaptées Séniors (Salle Louisa Paulin) (1)
14h30-16h30	Scrapbooking (1 fois/ mois)
14H-15H	Activités Physiques Adaptées Séniors (Salle Louisa Paulin) (1)
Jeudi :	
8h30 – 9h30	Gymnastique tonique Séniors (Salle Louisa Paulin) (1)
9h45 - 10h45	Gymnastique douce Séniors (salle Louisa Paulin) (1)
11h - 12h	Gymnastique adaptée senior (salle Louisa Paulin) (1)
Dès 13h30	Après-midi randonnée
14h – 17h	Atelier jeux de société – Bibliothèque (Salle Louisa Paulin)
14h- 16h	Atelier théâtre (Résidence Carré Gambetta (1)
Vendredi :	
9h – 10h	Yoga (Salle Louisa Paulin)
10h-11h	Sophrologie (Salle Louisa Paulin)
14h	Balades à pied

(1) Activités subventionnées par la conférence des financeurs// Carsat



Activités programmées d'Avril à Juillet2024

Avril	
Vendredi 12	Soirée dinatoire au K-baret (Lagarrigue)
Mercredi 17	Journée Déjeuner et vélo rail à Lenclas
Samedi 20	Initiation aux gestes de premier secours (Albi)
Dimanche 28	P'tit resto
Mai	
Dimanche 5	Pique nique au jardin de l'Ange (Verdalle)
Vendredi 17	Visite à la ferme animalière de Bellevue (Salles sur Cérou)
23 -25 Mai	Séjour à Uzes (complet)
Juin:	
4 – 7 juin	Séjour rando à Laguiole (complet)
Mercredi 12	Visite du château de Bournazel et de la galerie JM Périé (Aveyron – Voyage en bus) (1)
Samedi 15	Initiation aux gestes de premier secours (Albi)
Dimanche 23	P'tit resto
Samedi 29	Soirée théâtre avec la troupe de l'AROC (Longuegineste) (1)
Juillet :	
Mercredi 3	Fest'Aroc (pique nique/jeux au parc du Dicosa)
Plusieurs fois dans le trimestre	Soirées culturelles (théâtre, spectacle ...) (1) Soirées karaoké Après midi Bowling

Carsat Retraite & Santé au travail
Midi-Pyrénées

ars
7 Agences Régionales de Santé

CNRACL

RETRAITE COMPLÉMENTAIRE
agirc-arrco

Pour nous contacter : aroc81100@outlook.fr ou tel **07 66 61 69 07**

Pour en savoir plus : www.associations-aroc.fr et [facebook.com / ArocTarnSud](https://facebook.com/ArocTarnSud)