

AROC Tarn SUD – Activités Septembre – Décembre 2024

Programme prévisionnel

Activités Hebdomadaires Régulières	Animations et sorties de Septembre à Décembre 2024
<p>Lundi :</p> <p>9h -11h Marche active (Dicos)</p> <p>14h – 17h Pétanque (Boulodrome du Travet)</p> <hr/> <p>Mardi :</p> <p>11h – 12h Méditation (Salle Louisa Paulin)</p> <p>11h -12h Cross fit (sous réserve)</p> <p>14h -16h Atelier mémoire (Salle Louisa Paulin)</p> <p>14h -16h Qi Qung (Salle Louisa Paulin) (2)</p> <p>17h – 20h Atelier théâtre (La Planésié) (1)</p> <p>A la journée Randonnée</p> <hr/> <p>Mercredi :</p> <p>9h -10h Activités Physiques Adaptées Séniors (Salle Louisa Paulin) (1)</p> <p>14H-15H Activités Physiques Adaptées Séniors (Salle Louisa Paulin) (1)</p> <p>14h30 – 16h30 Atelier macramé (2 fois/mois) (Maison des associations)</p> <hr/> <p>Jeudi :</p> <p>8h30 – 9h30 Gymnastique tonique Séniors (Salle Louisa Paulin) (1)</p> <p>9h45 - 10h45 Gymnastique douce Séniors (salle Louisa Paulin) (1)</p> <p>11h - 12h Gymnastique adaptée senior (salle Louisa Paulin) (1)</p> <p>13h30 Après-midi randonnée</p> <p>14h – 17h Atelier jeux de société – Bibliothèque (Salle Louisa Paulin)</p> <p>17h- 19h Chorale - Carré Gambetta</p> <p>17h30 -19h Danse en ligne (MJC Longuegineste)</p> <hr/> <p>Vendredi :</p> <p>9h – 10h Yoga (Salle Louisa Paulin)</p> <p>10h-11h Sophrologie (Salle Louisa Paulin)</p> <p>14h Balades à pied</p>	<p>SEPTEMBRE</p> <p>Jeudi 5 Réunion de rentrée (Maison des associations)</p> <p>Jeudi 12 Pique nique de rentrée (Domaine en Laure)</p> <p>Dimanche 22 P'tit resto</p> <hr/> <p>OCTOBRE</p> <p>Samedi 6 Participation Octobre Rose. Place Soult Castres</p> <p>Mercredi 9 Participation journée sport et santé</p> <p>Mardi 15 Journée des marcheurs</p> <p>Mercredi 16 Visite de la région de Lisle Jourdain</p> <p>Dimanche 20 P'tit resto</p> <hr/> <p>NOVEMBRE</p> <p>Dimanche 3 Journée des fleurs – Château Bonrepos Riquet</p> <p>Jeudi 14 Spectacle musical « A Paris » - Théâtre d'Albi</p> <p>Jeudi 14 Déjeuner au Lycée hôtelier - Mazamet</p> <p>Vendredi 22 Journée vin nouveau</p> <p>Dimanche 24 P'tit resto</p> <hr/> <p>DECEMBRE</p> <p>Mercredi 11 Repas de Noël (midi)</p> <p>Samedi 21 Comédie musicale «les 10 commandements» - Zénith Toulouse</p> <hr/> <p>Plusieurs fois dans le trimestre</p> <p>Soirées culturelles (théâtre, spectacle ...)</p> <p>Soirées karaoké</p> <p>Après midi Bowling</p> <p>Atelier art floral (Louisa Paulin- le mardi 14h-16h)</p>

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



(2) Activité subventionnée par M2P

ATTENTION : Ce programme est un prévisionnel. Il est susceptible d'être modifié à tout moment. Les évènements seront annoncés par mail

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)