AROC Tarn SUD – Activités AVRIL – JUILLET 2025
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	QiGong (Salle Louisa Paulin) Dernier cours fin mars
16h30 -19h30	Atelier théâtre (La Planésié) Randonnée à la journée

Mercredi :

9h -10h	Activités Physiques Adaptées Séniors (Salle Louisa Paulin) (1)
14H-15H	Activités Physiques Adaptées Séniors (Salle Louisa Paulin) (1)
14h30-16h30	Atelier macramé (2 fois par mois) A la maison des associations

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)
17h30- 19h	Danse en ligne (MJC Longuegineste)

Vendredi :

9h- 10h	Yoga (Salle Louisa Paulin)
9h-12h	Gym mémorielle (Salle Louisa Paulin) dernier cours fin mars
10h-11h	Sophrologie (Salle Louisa Paulin)
14h	Balades à pied

Activités programmées d'Avril à Juillet 2025

AVRIL	
01/04	Lycée Hôtelier Mazamet
07/04	Permanence Maison des Associations
17/04	Ecole hôtelière Peyregoux
25/04	Randals Bisons en Margeride
MAI	
04/05	Jardin de Verdalle avec pique nique
13/05	Théâtre Albi Comédie Musicale
15/05	Aéroscopia
16-23/05	Voyage en Irlande (complet)
18/05	Petit resto
19/05	Conférence Maquis de Vabre par M. Cals
24-27/05	Séjours randonneurs à Tautavel (complet)
JUIN ET JUILLET	
06/06	Carrière de Talc - Ariège
18/06	Le Duo d'Aqui (balade chantée et théâtralisée)
20/06	Théâtre Aroc à la Planésie
22/06	Petit resto
02/07	Festa'Roc - Dicosa

Plusieurs fois dans le trimestre

Soirées culturelles (théâtre, spectacle …)
Soirées karaoké
Après midi Bowling

En avril 4 conférences prévues sur la relation aux médicaments (les 4 – 11 – 18 – 25 de 10h15 à 11h45)

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