

Génération 40.20

PROGRAMME D'ACTIVITÉS

En partenariat avec :



MINISTÈRE
DE LA COHÉSION
DES TERRITOIRES
ET DES RELATIONS
AVEC LES
COLLECTIVITÉS
TERRITORIALES

AGENCE
NATIONALE
DE LA COHÉSION
DES TERRITOIRES



SEPTEMBRE

2026

lundi

mardi

mercredi

jeudi

vendredi

samedi

dimanche

31

01

02

03

04

05

06

Matin



Gymnastique douce
avec stéphane ROYER
de 9h45 à 11h
Salle Pierre RAT



Après-midi

Taïso
avec Jean-Marc ou David
de 14h00 à 15h30
DOJO Pierre RAT

Danse Africaine
avec Perculova
de 17h30 à 18h30
Espace Bel Air

07

08

09

10

11

12

13

Matin

Mémoire - Théâtre
avec Cédric DURAND
de 10h00 à 11h30
Salle Roger Dujeancourt

Gymnastique douce
avec stéphane ROYER
de 9h45 à 11h
Salle Pierre RAT

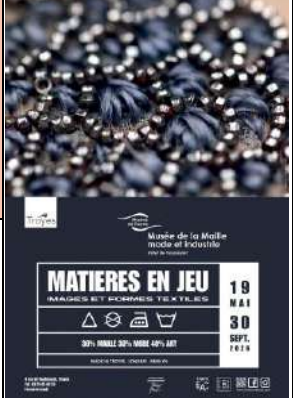


Après-midi

Pilates
avec Lisa Gouin
de **13h30 à 14h30**
Salle Roger Dujeancourt

Taïso
avec Jean-Marc ou David
de 14h00 à 15h30
DOJO Pierre RAT

Danse Africaine
avec Perculova
de 17h30 à 18h30
Espace Bel Air

	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
	14	15	16	17	18	19	20
Matin	Pilates avec Lisa Gouin de 13h30 à 14h30 Salle Roger Dujeancourt		Mémoire - Théâtre avec Cédric DURAND de 10h00 à 11h30 Salle Roger Dujeancourt	Gymnastique douce avec stéphane ROYER de 9h45 à 11h Salle Pierre RAT	Sophrologie avec Fleur Gublin 10h00 à 11h00 Espace Bel air		
Après-midi	Conférence sur le sommeil de 14h30 à 16h00 par le Dr HURDEBOURCQ Espace Bel Air	Taïso avec Jean-Marc ou David de 14h00 à 15h30 DOJO Pierre RAT		Danse Africaine avec Perculova de 17h30 à 18h30 Espace Bel Air			
	21	22	23	24	25	26	27
Matin		inscription aux ateliers 9h30-12h00 proposés pour La semaine Bleue (du 5 au 9 octobre)	Mémoire - Théâtre avec Cédric DURAND de 10h00 à 11h30 Salle Roger Dujeancourt	Gymnastique douce avec stéphane ROYER de 9h45 à 11h Salle Pierre RAT			Transports urbains gratuits
Après-midi	Pilates avec Lisa Gouin de 13h30 à 14h30 Salle Roger Dujeancourt	Taïso avec Jean-Marc ou David de 14h00 à 15h30 DOJO Pierre RAT	Exposition "Elfemère" et "Humeurs" Musée de la mémoire Chapeline impasse de la Malterie La Chapelle-Saint-Luc	Pause-café de 14h à 17h30 Espace Bel-Air	inscription aux ateliers 15h-17h proposés pour La semaine Bleue (du 5 au 9 octobre)		
	28	29	30	01	02	03	04
Matin			Mémoire - Théâtre avec Cédric DURAND de 10h00 à 11h30 Salle Roger Dujeancourt	La semaine bleue se prépare 			
Après-midi	Pilates avec Lisa Gouin de 13h30 à 14h30 Salle Roger Dujeancourt	Taïso avec Jean-Marc ou David de 14h00 à 15h30 DOJO Pierre RAT	 Cuisine intergénérationnelle un petit tour en Angleterre				Déjeuner des Aînés réservé aux seniors de 70 ans et plus, Sur inscription exclusivement