

Les Ateliers de l'Ufcv



▶ Pour les plus de 60 ans

▶ Ateliers « bien vivre ma retraite »

▶ Cycle de 12 séances

▶ Gratuit pour les participants

→ à partir du 09/01/24

Renseignements et inscriptions :

Mairie de Guzargues

Tél : 04 67 59 61 57

Email : mairie.guzargues@wanadoo.fr



PLANNING

| Ateliers | Dates |
|----------|----------|
| 1. | 09/01/24 |
| 2. | 16/01/24 |
| 3. | 23/01/24 |
| 4. | 30/01/24 |
| 5. | 06/02/24 |
| 6. | 13/02/24 |
| 7. | 20/02/24 |
| 8. | 27/02/24 |
| 9. | 05/03/24 |
| 10. | 12/03/24 |
| 11. | 19/03/24 |
| 12. | 26/03/24 |

Ateliers sur réservation :

Ils auront lieu aux dates indiquées ci-dessus et aux horaires suivants :

Le mardi matin de 10h à 12h.

Exemples de thèmes proposés : jeux pour la mémoire, origami, yoga, huiles essentielles, quiz, ateliers créatifs, sophrologie, smartphone, 5 sens, gym adaptée...