



ACTIVITES COLLECTIVES

SAMSAH-SEPTEMBRE 2022



Date	Horaire	Lieu	Encadrants	Activités	Détail
Lundis 5 et 19 Septembre	14h30	Kerlorson	Nathalie Riou	 Qi Gong	Cette pratique aide à entretenir sa santé, sa vitalité et à trouver un calme intérieur. Les exercices, accessibles à tous, permettent d' assouplir les articulations et le corps . Venir de préférence avec une tenue de sport et une gourde.
Lundis 5 et 19 Septembre	14h	Kerlorson	Antoine	 Activités physiques	Renforcement musculaire, Gym douce,,, Se vêtir avec des vêtements adéquates,
Mardi 6 septembre	14h30	Kerlorson		 Ping-pong	Rencontre amicale de ping pong entre bénéficiaires de l'association
Lundis 12 et 26 Septembre	à la journée	Départ de Kerlorson	Séverine Julie	 Randonnée	Randonnée , marche accessible à tous. Se munir de chaussures de marche, gourde, vêtements adaptés à la météo
Mardis 13 et 27 septembre	10h à 12h30	Kerlorson	Séverine Charleine	 Pop'Art	L'atelier Pop'Art consiste en un coloriage à la peinture. Jeu de contrastes, de couleurs vives à partir d'une photo ou d'une image. Jours et horaires adaptables en fonction de la demande individuelle
Vendredi 16 septembre	12h à 16h	Kerlorson		 Pique Nique	Pique-nique institutionnel Moment convivial autour d'un repas offert au village de Kerlorson. Détente avec quelques activités proposées: molky, palets, ping-pong....
Lundi 26 septembre	13h30	Départ de Kerlorson	Marine Orlane	 Equithérapie	Relation, interaction, relaxation avec le cheval au Bois Billy à Guichen

