

# Portes- ouvertes

## SÉANCES DÉCOUVERTES



### LUNDI 11 SEPT.

- 9h30h à 11h :  
**Sophrologie-Méditation**
- 10h à 11h30 : **Self Défense**
- 11h à 12h : **Pilates**
- 14h à 15h : **Gym Bien-Être**
- 14h à 16h : **Jeux de mémoire**
- 14h à 16h : **Origami**
- 14h à 16h : **Bibliothèque**
- 14h30 à 16h30 : **Atelier Libre  
toutes Créations**
- 15h15 à 16h15 : **Vida Danza**

### MARDI 12 SEPT.

- 9h30 à 12h : **Anglais**
- 9h15 à 10h : **Gym Douce**
- 10h15 à 11h : **Yoga Séniors**
- 11h15 à 12h : **Gym Très Douce**
- 14h à 15h : **Mémoire**
- 14h à 17h : **Scrabble**
- 15h à 16h : **Vida Danza**
- 15h à 17h : **Chorale**  
(salle des Chats Ferrés)
- 15h15 à 16h15 : **Autour d'un Livre**
- 16h15 à 17h15 : **Pilates**

### MERCREDI 13 SEPT.

- 9h à 12h : **Echecs**
- 9h30 à 10h45 : **Self Défense**
- 10h à 11h :  
**Conversation Espagnole**
- 11h à 12h : **Yoga Respiration**
- 14h à 16h : **Souffle et Plume  
(écriture)**
- 14h30 à 15h30 : **Mandala**
- 15h15 à 16h15 :  
**Yoga Respiration**

### MARDI 10 OCT.

- 14h15 à 15h15 : **Gym Douce  
Énergétique**

Les activités sont répertoriées par thématiques :  
**BIEN-ÊTRE - LOISIRS & CRÉATION - CULTURE  
& ART DE VIVRE - NOUVELLES TECHNOLOGIES**

### LA VIE DEVANT SOI

37 bis, Quai de Prague - 45100 Orléans

**TÉL. : 02 38 73 56 72** - [www.laviedevantsoi.fr](http://www.laviedevantsoi.fr)

Tram A arrêt Tourelles-Dauphine / Lignes Bus 1, 5, 16





**LA VIE DEVANT SOI est un centre d'activités physiques, artistiques, culturelles et de Loisirs** pour toutes les personnes proches de la retraite, à la retraite ou ayant du temps libre. L'association régie par la loi 1901, créée en 1973, est gérée par un Conseil d'Administration et fonctionne en synergie avec la politique sociale de la ville d'Orléans avec une convention d'objectif tri-annuelle.

**L'équipe est composée d'une vingtaine de bénévoles (dont une dizaine d'animateurs) et de dix intervenants spécialisés issus d'associations ou du privé.**

**PERMETTRE AUX RETRAITÉS DE VIVRE SÉRÈNEMENT LEUR RETRAITE**

en répondant à leurs attentes, est l'objectif principal de LA VIE DEVANT SOI qui propose toute l'année plus d'une vingtaine d'ateliers permanents, des sorties, des conférences que vous retrouvez dans le programme trimestriel.

**NOS VALEURS :  
SÉRÉNITÉ / ÉNERGIE  
OUVERTURE  
CONVIVIALITÉ  
MODERNITÉ  
QUALITÉ**

unif - Crédits photos : AdobeStock - Freepik

## **Vieillir c'est vivre, vieillir est une chance.**

Pour jouir pleinement de ce temps de vie en plus, pour vivre avec sérénité, être actif et acteur de son temps, pour s'ouvrir sur soi, sur les autres.

**La retraite n'est pas une fin mais une liberté qui s'offre à vous c'est pourquoi La Vie est Devant Soi !**

**LA VIE DEVANT SOI** est à votre écoute dans ses locaux situés à deux pas du cœur de la ville, du lundi au vendredi de 9h à 12h et de 14h à 17h30

37 bis, Quai de Prague - 45100 Orléans

**02 38 73 56 72**

contact@laviedevantsoi.fr  
www.laviedevantsoi.fr

**NOS ADHÉRENTS RÈGENT UNE COTISATION ANNUELLE VALABLE DU 1<sup>ER</sup> OCTOBRE AU 30 SEPTEMBRE DE L'ANNÉE SUIVANTE ET DES TARIFS EN FONCTION DES ACTIVITÉS.**

**TOUTES NOS ACTIVITÉS SONT EN SEMAINE ET EN JOURNÉE.**

