

Portes- ouvertes

SÉANCES DÉCOUVERTES



LUNDI 8 SEPT.

- 10h à 11h30 : **Self Défense**
- 14h à 16h : **Jeux de mémoire**
- 14h à 16h : **Origami**
- 14h15 à 14h45 : **Gym Bien-Être**
- 14h30 à 16h30 : **Atelier Libre toutes Créations**
- 14h50 à 15h40 : **Vida Danza**
- 15h45 à 16h30 : **Pilates**

MARDI 9 SEPT.

- 9h30 à 12h : **Anglais**
- 10h15 à 11h : **Yoga Séniors**
- 10h30 à 11h30 : **Sophrologie Méditation**
- 11h15 à 12h : **Gym très douce**
- 14h à 15h : **Souffle et Plume (écriture)**
- 14h15 à 15h15 : **Tai-Chi-Chuan**
- 14h30 à 15h30 : **Amélioration Équilibre**
- 15h à 17h : **Chorale**
- 15h30 à 16h30 : **Autour du Livre**
- 15h30 à 16h30 : **Gym Multi Sensorielle**

MERCREDI 10 SEPT.

- 9h30 à 10h45 : **Self Défense**
- 11h à 12h : **Yoga Respiration**
- 14h à 15h : **Gym Douce**
- 14h30 à 15h30 : **Mandala**
- 15h15 à 16h15 : **Tai-Chi-Chuan**
- 16h30 à 17h30 : **Feldenkraïs**

MARDI 7 OCT.

- 14h15 à 15h15 : **Techniques Énergétiques Chinoises**

MERCREDI 8 OCT.

- 14h à 16h : **Conversation Espagnole**

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



LA VIE DEVANT SOI

37 bis, Quai de Prague - 45100 Orléans

TÉL. : 02 38 73 56 72 - www.laivedevantsoi.fr

Tram A arrêt Tourelles / 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.

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 de vingt-cinq ateliers permanents, des sorties, des conférences que vous retrouvez dans le programme semestriel.

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

W - Crédits photos : AdobeStock

Viellir 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, lundi de 14h à 17h30 mardi et jeudi : 9h - 12h et 14h - 17h30 mercredi et vendredi : de 9h à 12h
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^{ER} OCTOBRE AU 30 SEPTEMBRE DE L'ANNÉE SUIVANTE ET DES TARIFS EN FONCTION DES ACTIVITÉS.

TOUTES NOS ACTIVITÉS SONT EN SEMAINE ET EN JOURNÉE.

