

ACTIVITÉS HEBDOMADAIRES

LUNDI

GYMNASTIQUE D'ENTRETIEN (Pavillon) ⁽¹⁾ : 10h00 – 10h50 et 11h00 – 11h50

(reprise le 19/09)

GYMNASTIQUE D'ENTRETIEN (DOJO) ⁽¹⁾ : 9h00 – 9h50, 10h00 – 10h50 et

11h00 – 11h50 *(reprise le 19/09)*

MARCHE LENTE (départ Espace Vicquelin) ⁽¹⁾ : 14h00 – 15h30 *(reprise le 19/09)*

YOGA (Grange aux Dîmes) ^{(1) (2)} : 16h20 – 17h30 *(reprise le 12/09)*

REFLEXOLOGIE PLANTAIRE (Espace Vicquelin) ⁽²⁾ : 14h00 – 17h00 *(sur rendez-vous)*

JEUX (Scrabble / tarot ... à l'Espace Vicquelin) : 14h00 – 17h15 *(reprise le 13/09)*

MARDI

YOGA SUR CHAISE (Pavillon) ^{(1) (2)} : 10h30 – 11h30 *(reprise le 13/09)*

TENNIS DE TABLE (salle Cavalier) ⁽¹⁾ : 14h30 – 15h30 et 15h30 – 16h30

(reprise le 20/09)

MARCHE CLASSIQUE (départ Espace Vicquelin) ⁽¹⁾ : 14h00 – 15h30

(reprise le 20/09)

INFORMATIQUE (Espace Vicquelin) ^{(1) (2)} : 10h30 – 11h30 *(reprise le 27/09)*

ACCOMPAGNEMENT NUMERIQUE (Individuel - Pavillon) : 9h00 – 12h00

(reprise 13/09 - sur rendez-vous)

JEUX (Scrabble / tarot ... à l'Espace Vicquelin) : 14h00 – 17h15 *(reprise le 13/09)*

MERCREDI

JEUX (Scrabble / tarot ... à l'Espace Vicquelin) : 14h00 – 17h15 *(reprise le 14/09)*

ATELIERS BIJOUX (Espace Vicquelin) : 14h00 – 17h15 *(reprise le 14/09)*

Voir les programmes ci-contre

JEUDI

GYMNASTIQUE DOUCE (Pavillon) ⁽¹⁾ : 10h00 – 11h00 et 11h10 – 12h00

(reprise le 22/09)

GYMNASTIQUE D'ENTRETIEN (DOJO) ⁽¹⁾ : 10h15 – 11h05 et 11h15 – 12h10

(reprise le 22/09)

YOGA (Pavillon) ^{(1) (2)} : 14h30 – 15h30 *(reprise le 22/09)*

RESPIRATION ET MEDITATION (Pavillon) ^{(1) (2)} : 15h00 – 15h50 *(reprise le 15/09)*

YOGA SUR CHAISE (Pavillon) ^{(1) (2)} : 16h00 – 17h00 *(reprise le 15/09)*

ARTS PLASTIQUES (Pavillon) ^{(1) (2)} : 10h00 – 12h00 *(reprise le 29/09)*

INFORMATIQUE (Pavillon) ⁽¹⁾ : 14h00 – 17h30 *(reprise le 15/09)*

JEUX (Scrabble / tarot ... à l'Espace Vicquelin) : 14h00 – 17h15 *(reprise le 15/09)*

VENDREDI

MARCHE RAPIDE (départ Espace Vicquelin) ⁽¹⁾ : 9h30 – 11h00 *(reprise le 23/09)*

REFLEXOLOGIE PLANTAIRE (Espace Vicquelin) ⁽²⁾ : 10h00 – 13h00 *(sur rendez-vous)*

ARTS PLASTIQUES (Pavillon) ^{(1) (2)} : 14h00 – 16h00 *(reprise le 30/09)*

ATELIERS MANUEL (Espace Vicquelin) : 14h00 – 16h45 *(reprise le 16/09)*

ADHÉSION

25,00€ : Ouistrehamais

40,00€ : Extérieurs

HORAIRES

Ouvert tous les jours

Lundi au jeudi 10h00 à 17h30

Vendredi 10h00 à 17h00

Bureau : lundi au vendredi

10h00 à 12h00 et 14h00 à 17h00

LES RANDONNEES ⁽¹⁾

Les mercredis de 9h00 à 15h30

départ Espace Vicquelin

2022 : 28/09 – 12/10 – 16/11

2023 : 15/03 – 12/04 – 17/05 – 14/06

LES SORTIES ^{(1) (2)}

2022 : 16/09 – 14/10 – 20/10 – 23/11 – 14/12

2023 : 18/01 – 01/02 – 01/03 – 30/03 – 10/05 – 02/06

ATELIERS CUISINE ^{(1) (2)}

Les mercredis de 14h00 à 16h00

au Pavillon

2022 : 05/10 – 09/11 – 07/12

2023 : 11/01 – 08/02 – 08/03 – 05/04 – 03/05 – 07/06

GYM MEMOIRE ⁽¹⁾

Conférence : 27 janvier

Test, ateliers et évaluation : 14 séances d'une heure (de février à mai)

(1) uniquement sur inscription – (2) activité payante

Inscriptions et renseignements : Espace Séniors Jules Vicquelin
94 avenue Maréchal Foch – 14150 OUISTREHAM RIVA-BELLA
02.31.97.30.66 – espace-vicquelin@ville-ouistreham.fr