

# BLABL'À PATTES

Mise en place d'un groupe de marche à destination des aidants.

Circuit en aller-retour afin de respecter l'allure de chacun.

Aucune notion de performance, seulement une marche en observant ou en parlant.

A votre guise !

Proposition d'activité physique en salle en cas de mauvais temps.



Intervenante :  
Rachel MEMBRE

## TROMBINOSCOPE DES INTERVENANTS

Rachel MEMBRE  
Intervenante  
BLABL'À PATTES  
Enseignante APA  
(Activité Physique Adaptée)



Nathalie BOTTERON  
Intervenante Yoga

Valérie DESVIGNES  
Intervenante  
Parenthèse Relaxation  
Rigologue - Sophrologue



## SOUTIEN AUX AIDANTS

Un temps pour soi

PROGRAMME  
2<sup>EME</sup> TRIMESTRE 2024



A-I-A-S-A-D  
Association Intercommunale  
d'Aide et de Soins à Domicile

Avec la participation de



## Yoga en collectif

de 15h00 à 16h30

Aucune technique requise

Tenue confortable demandée et plaid si besoin

-  **QUINCIE (69430)**  **CHENAS (69840)**  
Salle communale                      Salle des fêtes

## Parenthèse relaxation

de 14h00 à 15h30

Aucune technique requise

Tenue confortable demandée


-  **VILLIE MORGON (69910)**  
Salle privée - 1479 Route du Cru

## BLABL' à PATTES

de 15h00 à 16h30

Tous niveaux

Tenue adéquate demandée / Collation en fin de parcours

-  **CHENAS** : au départ de la salle des fêtes  
 **QUINCIE** : au départ de la salle extension  
des sports

2024								
Avril			Mai			Juin		
1	L		1	M		1	S	
2	M		2	J		2	D	
3	M		3	V		3	L	
4	J	QUINCIE	4	S	V-MORGON	4	M	
5	V		5	D		5	M	
6	S		6	L		6	J	
7	D		7	M		7	V	
8	L		8	M		8	S	
9	M		9	J		9	D	
10	M		10	V		10	L	
11	J		11	S		11	M	
12	V	CHENAS	12	D		12	M	
13	S		13	L		13	J	QUINCIE
14	D		14	M		14	V	
15	L		15	M		15	S	
16	M		16	J		16	D	
17	M		17	V	QUINCIE	17	L	
18	J		18	S		18	M	
19	V		19	D		19	M	
20	S		20	L		20	J	
21	D		21	M		21	V	
22	L		22	M		22	S	
23	M		23	J	CHENAS	23	D	
24	M		24	V		24	L	
25	J		25	S		25	M	
26	V		26	D		26	M	
27	S	V-MORGON	27	L		27	J	
28	D		28	M		28	V	
29	L		29	M		29	S	
30	M		30	J		30	D	
			31	V				

## MODALITES D'INSCRIPTION

Inscription obligatoire pour chaque séance auprès du standard de l'AIASAD au **04.74.69.27.72** ou à [aiasad.beaujeu@aideetsoinsbeaujeu.fr](mailto:aiasad.beaujeu@aideetsoinsbeaujeu.fr)

Toutes les séances sont gratuites.  
Chaque participant est libre de s'inscrire à la séance souhaitée et donc de choisir sa fréquence.

ARRIVÉE DU PROGRAMME  
3EME TRIMESTRE 2024  
PROCHAINEMENT !

