



PLANNING MARS 2023

Nadia 06 83 34 49 58

Marion 06 74 42 15 50

Marine 06 20 93 68 66

LUNDI 06 MARS	INFORMATIQUE	9H à 10H30	Frontenas	Thème : Les prérequis pour les achats en ligne Parlons de vos passions en cuisinant et dégustant vos recettes. Inscriptions auprès de Marine	Avec Marine et Vincent
	ATELIER CUISINE	10H30 à 12H			Avec Marine et Vincent
	QI GONG	14h à 15h	Frontenas		Avec Pauline
MARDI 07 MARS	ACTIVITE PHYSIQUE ADAPTEE	15H30 à 16H30	Frontenas	Thème : Les prérequis pour les achats en ligne Molky, pétanque ou randonnée.	Avec Manon de Siel Bleu
	MÉMOIRE	9H30 à 10H30			Avec Marine
	INFORMATIQUE	10H30 à 12H			Avec Marine et Vincent
JEUDI 9 MARS	ACTIVITE EXTERIEURE	14H à 16H	Gleizé		Avec Marine et Vincent
	SOPHROLOGIE/RIGOLOGIE	9H à 10H30			Avec Vincent
VENDREDI 10 MARS	CAFE PAPOTE	10H30 à 12H	Gleizé		Avec Vincent
	MÉMOIRE/ INFORMATIQUE	9H30 à 11H30			Bagnols
LUNDI 13 MARS	INFORMATIQUE	9h à 10h30	Frontenas	Thème : Aide personnalisée Et si on chantait? Une bulle de bien-être Bougez, amusez vous	Avec Marine, Marion et Vincent
	CHANT/MUSIQUE	10h30 à 12h00			Avec Marine, Marion et Vincent
	SOPHROLOGIE/RIGOLOGIE	14H à 15H30	Frontenas		Avec Valérie
	ACTIVITE PHYSIQUE ADAPTEE	15H30 à 16H30			Avec Manon de Siel Bleu
MARDI 14 MARS	MÉMOIRE	9H30 à 10H30	Frontenas	Thème : Aide personnalisée Jardinons ensemble - Inscriptions auprès de Marion	Avec Marine, Marion et Vincent
	INFORMATIQUE	10h30 à 12h00			Avec Marion et Vincent
	ACTIVITE EXTERIEURE	14H à 16H			Avec Marion et Vincent
VENDREDI 17 MARS	MÉMOIRE/INFORMATIQUE	9h30 à 11h30	Bagnols		Avec Marion
	INFORMATIQUE	14H à 15h30	Blacé		Avec Marion
LUNDI 20 MARS	INFORMATIQUE	09h00 à 10h30	Frontenas	Thème : Organiser ses fichiers et ses dossiers Vous souhaitez faire lien ? Vous êtes aidants ? Venez partager et exprimer Inscriptions auprès de Marine	Avec Marine et Vincent
	CAFE AIDANT	10h30 à 12h00			Avec Marine et Vincent
	QI GONG	14h à 15h			Avec Pauline
	ACTIVITE PHYSIQUE ADAPTEE	15h30 à 16h30			Avec Manon de Siel Bleu
MARDI 21 MARS	MÉMOIRE	9h30 à 10h30	Frontenas	Travail autour des expressions et des proverbes Thème : Organiser ses fichiers et ses dossiers	Avec Marine et Vincent
	INFORMATIQUE	10h30 à 12h00			Avec Marine et Vincent
	ATELIER BIEN ETRE ET ESTIME DE SOI	14H à 16H			Frontenas
JEUDI 23 MARS	SOPHROLOGIE/RIGOLOGIE	9H à 10H30	Gleizé		Avec Valérie
	CAFE PAPOTE	10H30 à 12H	Gleizé		Avec Marine
VENDREDI 24 MARS	INFORMATIQUE/ MÉMOIRE	9h30 à 11h30	Bagnols		Avec Nadia
LUNDI 27 MARS	INFORMATIQUE	9H00 à 10H30	Frontenas	Thème : renforcer vos compétences sur un sujet qui vous intéresse (PIX) Et si on chantait? Une bulle de bien-être	Avec Marine, Marion et Vincent
	CHANT/MUSIQUE	10h30 à 12h00			Avec Marine, Marion et Vincent
	SOPHROLOGIE/RIGOLOGIE	14H à 15H30			Avec Valérie
	ACTIVITE PHYSIQUE ADAPTEE	15H30 à 16H30			Avec Manon de Siel Bleu
MARDI 28 MARS	MÉMOIRE	9H30 à 11h30	Frontenas	Rencontre avec les primaires	Avec Marine et Marion
	ACTIVITE EXTERIEURE	14H à 16H	Frontenas	Molky, pétanque ou randonnée	Avec Marion
VENDREDI 31 MARS	INFORMATIQUE/MÉMOIRE	9H30 à 11h30	Bagnols		Avec Marion
	INFORMATIQUE	14H à 15h30	Blacé		Avec Marion