

UNE SEMAINE AU CLUB SANTE SENIORS MGEN 01



« La Conciergerie » ex conciergerie de la J.L.
42 rue Charles Robin 01000 Bourg en Bresse

Retrouvez toute l'actualité du club et les informations sur les activités sur notre site :
www.retmgen.org

Pour tout contact mail : seniors.mgen01@retmgen.org

Les activités **en rouge** nécessitent **un certificat médical de non contre-indication**

Les activités sur fond coloré nécessitent la licence 2FOPEN

Activités pratiquées en extérieur

Activités pratiquées en salle :

Clos J.L. salle Coquelicots 📍, la conciergerie 🌟; salle St Roch 📍; Maison de la Citoyenneté et de la Culture 📍

Ski et raquettes (stage de neige)

Sorties marche

Sorties vélo

Voyages et visites

Activités de loisirs

Danses du monde Gymnastique douce Bowling

Informatique

Médiathèque

Photo

Jeux de société

Scrabble

English practice

Animations des vendredis

La médiathèque est accessible pendant les horaires d'ouverture de « la Conciergerie »

L'atelier poésie se réunit sur rendez-vous

Des voyages, des sorties, des visites, des stages (Cf. programmation annuelle voir sur le site)

Planning de la semaine saison 2023-2024

Lundi	 9h-11h PHOTO Photo numérique/Traitement de l'image une semaine sur 2 en alternance		13h15- 17h SORTIES MARCHÉ Groupe A et Groupe B (pour les lieux voir planning)	
Mardi	 9h30-11h30 SCRABBLE (Conciergerie)		 14h-17h00 JEUX DE SOCIÉTÉ (Conciergerie)	
Mercredi	 10h-11h15 ENGLISH PRACTICE (Maison De la Citoyenneté et de la Culture salle SR1 à l'étage)		13h15- 17h SORTIES MARCHÉ Groupe C (pour les lieux voir planning)	 14h-17h MONTAGE VIDEO (Conciergerie)
Jeudi	 9h15-11h15 INFORMATIQUE (Conciergerie)	Journée ACTIVITES NEIGE RV par courriel	13h15- 17h SORTIES MARCHÉ Groupe A et Groupe B (pour les lieux voir planning)	SORTIES VELO RV par courriel de mars à fin octobre
Vendredi	 8h50-10h GYMNASTIQUE DOUCE Gr1 Salle Coquelicots Clos J.L.	 10h15-11h30 GYMNASTIQUE DOUCE Gr2 Salle Coquelicots clos J.L.	 14h-16h DANSES DU MONDE ET DANSES EN LIGNE Salle Coquelicots Clos J.L.	 14h-17h ANIMATIONS DES VENDREDIS Salle St Roch (Programmation sur le site)
	 10h-11h PERMANENCES CONCIERGERIE Pour adhésion les vendredis de 10 à 11h Les : 8, 22 et 29 Septembre 2023 Les : 6,13 et 20 Octobre Puis 2 ^{ème} vendredi de chaque mois			