

# 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](http://www.retmgen.org)

Pour tout contact mail : [seniors.mgen01@retmgen.org](mailto: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

Dances 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

<b>Lundi</b>	9h-11h <b>PHOTO</b> Photo numérique/Traitement de l'image une semaine sur 2 en alternance	13h15- 17h <b>SORTIES MARCHÉ</b> Groupe A et Groupe B (pour les lieux voir planning)		
<b>Mardi</b>	9h30-11h30 <b>SCRABBLE</b> (Conciergerie)	14h-17h00 <b>JEUX DE SOCIÉTÉ</b> (Conciergerie)		
<b>Mercredi</b>	10h-11h15 <b>ENGLISH PRACTICE</b> (Maison De la Citoyenneté et de la Culture salle SR1 à l'étage)	13h15- 17h <b>SORTIES MARCHÉ</b> Groupe C (pour les lieux voir planning)	14h-17h <b>MONTAGE VIDEO</b> (Conciergerie)	
<b>Jeudi</b>	9h15-11h15 <b>INFORMATIQUE</b> (Conciergerie)	Journée <b>ACTIVITES NEIGE</b> RV par courriel	13h15- 17h <b>SORTIES MARCHÉ</b> Groupe A et Groupe B (pour les lieux voir planning)	<b>SORTIES VELO</b> RV par courriel de mars à fin octobre
<b>Vendredi</b>	8h50-10h <b>GYMNASTIQUE DOUCE Gr1</b> Salle Coquelicots Clos J.L.	10h15-11h30 <b>GYMNASTIQUE DOUCE Gr2</b> Salle Coquelicots clos J.L.	14h-16h <b>DANSES DU MONDE ET DANSES EN LIGNE</b> Salle Coquelicots Clos J.L.	14h-17h <b>ANIMATIONS DES VENDREDIS</b> Salle St Roch (Programmation sur le site)
	10h-11h <b>PERMANENCES CONCIERGERIE</b> Lors des réunions de bureau 8/12 ;12/01 ;9/02 ;8/03 ;12/04 ;17/05 ;14/06			