



PROGRAMME DU SERVICE RETRAITÉS

Avril 2025

LUNDI 31

- 14h30 - 16h30 : Lundi on bouge**
Prévoir pour aller boire un thé ou un café - Départ en minibus

MARDI 1

- 9h30 - 10h30 : Gym douce**
Salle Roland Roche
- 14h30 - 16h30 : Préparation du bal** - Atelier décoration / Atelier danse



MERCREDI 2

- 14h30 - 16h30 : Atelier artistique**
Au service - Plusieurs activités seront proposées, adaptées en fonction des participants et de leur progression

JEUDI 3

- 14h30 - 16h30 : Atelier mémoire** - Casanova

VENREDI 4

- 10h - 17h30 : Sortie théâtre EMC Saint Michel sur Orge «les essentielles».** **20€**
Prévoir restaurant entre 20€ et 40€

Participez avec élégance en adoptant notre dress code et sublimes l'événement !



LUNDI 7

- 14h30 - 17h : Ciné au service**

MARDI 8

- 9h30 - 14h : Gym douce**
Salle Roland Roche
- 14h30 - 16h30 : Préparation du bal** - Atelier décoration / Atelier danse

MERCREDI 9

- 14h30 - 16h30 : Atelier artistique**
Au service - Plusieurs activités seront proposées, adaptées en fonction des participants et de leur progression

JEUDI 10

- 14h - 16h : CMS**
- 14h30 - 16h30 : Préparation du bal** - Atelier décoration / Atelier danse

VENREDI 11

- 14h - 17h : Bal époque Victorienne, comte et comtesse** - Salle Roland Roche



Semaine du 14 au 18 avril

LUNDI 14

- 14h30 - 16h30 : Atelier photo



MARDI 15

- 14h - 15h et 15h - 16h :
Yoga sur chaise*

MERCREDI 16

- 14h30- 16h30 : Atelier artistique
Au service - Plusieurs activités seront proposées, adaptées en fonction des participants et de leur progression

JEUDI 17

- 9h30 - 14h30 : Cuisinons ensemble - 6€
- 14h30 - 16h30 : Atelier mémoire - Casanova

VENDREDI 18

- 13h30 - 16h30 : Sortie à Paris : découvrez le Musée Carnavalet et plongez dans l'histoire fascinante de la capitale avant de partir à la découverte du quartier du Marais.
Prévoir le restaurant et le transport en commun pour profiter

*«Yoga sur chaise»

Participez à des exercices doux pour gagner en souplesse, libérer les tensions et renforcer votre sérénité. Grâce à des postures simples et une approche conviviale, détendez-vous tout en prenant soin de vous.

Semaine du 21 au 25 avril

LUNDI 21

- 14h30 - 16h30 : Jeux de tarot

MARDI 22

- 14h30 - 16h30 : Atelier couture

ACCOMPAGNEMENT AUX COURSES

Tous les mardis
de 9h30 à 11h30
Inscription
par téléphone



MERCREDI 23

- 14h30- 16h30 : Baccalauréat

JEUDI 24

- 11h - 14h : Restaurant à volonté
Prévoir entre 25€ 30€
Départ en minibus

VENDREDI 25

- 14h30 - 16h30 : Dictée du mois
Au service



Semaine du 28 avril au 2 mai

LUNDI 28

- 14h - 16h30 : Jeux milles Borne**
Au service

MARDI 29

- 9h30 - 10h30 : Gym douce**
Salle Roland Roche
- 14h30 - 16h30 : Jeu de croquet** - *Au service*

MERCREDI 30

- 14h30 - 16h30 : Atelier artistique**

JEUDI 1

FÉRIE
1ER MAI

VENDREDI 2

- 13h30 - 17h30 : Marchons au bord de l'Yerres Quincy/ Senart**
Bon marcheur, départ en minibus

Dicton du mois :

« En avril, ne te découvre pas d'un fil ; en mai, fais ce qu'il te plaît ».
1805 proverbes français

Créneaux horaires de nos activités physiques du mois d'Avril

AQUAGYM

Tous
les lundis
de 12h15 à 13h

PISCINE

Tous les
mercredis de
12h à 12h45

ZUMBA

Tous les
mercredis
SAUF 02/04
de 10h à 11h

SUDOKU

		7	3	2	6	1		
	1		5	4				
2					9	7	3	
8		6	9	1				
7		1				3		9
				3	8	2		1
		7	2	8				6
					7	4		2
		4	2	5	1	8		

MAIRIE DE VALENTON - SERVICE RETRAITÉS
6, rue Gaston Monmousseau - 94460 Valenton
Téléphone : 01.43.86.36.62
Mail : service.retraites@ville-valenton.fr