



Siège social
2 rue Raymonde Maous
17300 ROCHEFORT

Contact : Aline PUISILLOUT : 06 25 92 09 68
Sandrine COLET : 06 23 48 38 51
Steve MEMON : 07 68 93 96 29
Gaëtan BOZEC : 06 21 60 46 03



La Boussole



SEMAINE SANTÉ BIEN-ÊTRE

du 19 au 30 octobre 2020

"Santé-vous bien"



A.A.P.I.Q. – 2 rue Raymonde Maous 17300 ROCHEFORT
Tél.: 05.46.87.07.00

Courriel: aapiqcentresocial@gmail.com

Blog: www.aapiq-centresocial.fr

Il s'agit d'activités d'initiation. En aucun cas nous ne recherchons la performance.

Donc, ACCESSIBLE A TOUS
Espace Ferreira-Cerca

Lundi 19 octobre	Mardi 20 octobre	Mercredi 21 octobre	Jeudi 22 octobre	Vendredi 23 octobre	Lundi 26 octobre	Mardi 27 octobre	Mercredi 28 octobre	Jeudi 29 octobre	Vendredi 30 octobre
9h30-11h30				9h00-11h00	9h30-11h30				9h00-11h00
Activité Marche				Accueil café	Activité Marche			Atelier cuisine La Boussole	Accueil café
départ de La Boussole				Espace Ferreira-Cerca	départ de l'Espace Ferreira-Cerca	13h30-18h00 Tournoi de foot	10h00-16h00 Sortie vélo	<i>Animé par Steve</i>	<i>Animé par Steve</i>
<i>Animé par Steve</i>	13h30-18h00 Tournoi de foot			<i>Animé par Steve</i>	<i>Animé par Steve</i>	City stade de la Gélinerie	départ Espace Ferreira-Cerca		
	City stade Petit Marseille					<i>Animé par Gaëtan</i>			
17h30-18h30 Gym *	<i>Animé par Gaëtan</i>	15h00-16h30		14h00-17h00	17h30-18h30 Gym	15h00-16h30 Stretching Relax	Prévoir vélo, casque, pique-nique	17h30-18h30 Gym *	14h00-17h00 Soin des mains (manucure)
Espace Ferreira-Cerca		Espace Ferreira-Cerca	17h30-18h30 Gym *	Soin des mains (manucure)	Espace Ferreira-Cerca	Espace Ferreira-Cerca		Espace Ferreira-Cerca	Espace Ferreira-Cerca
<i>Animé par Sandrine</i>	15h00-17h00 Aquagym*	<i>Animé par Aline et Steve</i>	<i>Animé par Sandrine</i>	<i>Animé par Aline</i>	<i>Animé par Sandrine</i>	<i>Animé par Aline et Steve</i>	<i>Animé par Aline et Steve</i>	<i>Animé par Sandrine</i>	<i>Animé par Aline</i>

*** Participation libre sauf pour les activités gym (1 à 2 €) et aquagym (5€)**