



AMASSAT

Association pour le Maintien de l'Autonomie des Seniors

PROGRAMME DE MARS 2022

APRES-MIDI CREPES ANIMEE PAR ELISABETH ET CORINNE
MARDI 1^{ER} A 14H30 A LA MAISON D'AMASSAT

PROGRAMME D'ACTIVITES SPORTIVES ET DE BIEN-ETRE

Mardi 1er, 8, 15, 22 et 29: **Gym douce** de 10h45 à 11h45 animé par Damien
Mercredi 2, 9, 16 et 23 **Découverte de la sophrologie** de 10h30 à 12h animée par Brigitte -Gratuit-
Mercredi 2 et 16 : **Yoga sur chaise** de 14h30 à 15h30 animé par Marie-France
Mercredi 9 : **Séance spéciale « Cardio adapté »** de 14h30 à 15h30 animé par Damien
Mardi 15 : **L'arbre à pensée** à 14h30 animé par Anne
Jeudi 31 : **Marche adaptée** de 14h30 à 15h30 animé par Damien

ACTIVITES

Jeudi 3 et vendredi 25: **Thé-ménages** de 14h30 à 16h30 animé par Cathy
Lundi 7 : **Jeux de société à la LUDOTHEQUE de Penne d'Agenais** de 14h30 à 16h30- Gratuit-
Mardi 8 et 29 : **Tricothé** de 14h30 à 16h30 animé par Corinne et Maïté – Gratuit-
Vendredi 11: **« Diamond painting »** de 14h30 à 17h animé par Elisabeth – Gratuit-
Jeudi 17 et mercredi 30: **Après-midi jeux de société** de 14h30 à 16h30
Mardi 22 : **Atelier Ra-jeux-nissez** de 14h30 à 17h animé par Elisabeth.

PROJET « ENSEMBLE, PREPARONS LE PRINTEMPS » - GRATUIT-

Objectifs : décorer la Maison d'Amassat et préparer la Foire de Printemps de St Sylvestre

Vendredi 4 et 18: **Ateliers « Empruntes végétales et fabrication de totems »** de 14h30 à 16h avec Sylvie.

Lundi 28 : **Atelier déco de pots de fleur avec de la mosaïque** à 14h30 animée par Chantal

LE PROGRAMME DES SORTIES VOUS SERA TRANSMIS MI-MARS

INSCRIPTION OBLIGATOIRE PAR TELEPHONE OU COURRIEL LE PLUS RAPIDE POSSIBLE

POUR CHAQUE ACTIVITE, MERCI DE VOUS MUNIR DE VOTRE PASS VACCINAL ET D'UNE PIECE D'IDENTITE

TARIFS: 10€ de frais d'adhésion annuelle+5€ par personne et par activité.
Possibilité d'abonnement annuel aux activités. **Un essai gratuit.**

Renseignements: Cathy BERICHON (06 04 49 85 86) – contactamassat@gmail.com
Maison d'AMASSAT 40 rue de la République 47140 St Sylvestre sur Lot - <https://www.facebook.com/amassat/>