



Programme
des
animations

GURE ADINEKOENTZAT

Maison de l'Âge d'Or

Activités, détente, partage

📍 1 rue Jean Jaurès

Du lundi au vendredi

9h30 - 12h30 / 13h30 - 17h

05 54 81 06 90

maison.age.or@biarritz.fr

biarritz.fr



BIARRITZ

LUNDI

Matin

Bien manger pour bien vieillir avec Joëlle Lavignotte - 10€
9h30- 10h30 - 06 83 56 83 37

Atelier lâcher prise avec Joëlle Lavignotte - 10€ - 10h30- 11h30
06 83 56 83 37

Eveil corporel avec Jade - gratuit - 10h30-11h30

Espace de convivialité ouvert

Après-midi

Atelier mémoire - gratuit - 14h OU 16h

Qi Gong avec Stéphane - 10€ - 15-16h - 06 16 30 72 61

Gym adaptée sur chaise avec Anicée 7€ - 16-17h - 07 85 16 58 65

TAROT

MARDI

Matin

Espace de convivialité ouvert

Après-midi

Tango avec Freddy - 10€ - 14h-15h - 07 77 98 38 28

Yoga avec Estelle - 7€ - 16h-17h - 06 76 98 91 99

Cours de russe avec Nina - 8€ - 16h-17h - 06 10 65 37 55

MERCREDI

Matin

Marches MONALISA - *Espace de convivialité ouvert*

Après-midi

Chantons ensemble avec Chris - 30€ / mois 15h-16h
06 09 59 85 39

Tricot et crochet avec Mayie - gratuit - 15h00-17h

Feldenkrais avec Mar et Kelly - 10€ - 16h-17h - 06 12 04 14 26

BELOTE

JEUDI

Matin

Conférences sur la danse avec Déva - forfait - 9h30-10h30
06 19 26 43 24

Espace de convivialité ouvert

Après-midi

Pilates avec Estelle - forfait - 14h-15h - 06 76 98 91 99

Dessin et peinture avec Bernard - 8€ - 14h-15h30
bern-art-zic@protonmail.com

1er jeudi du mois : café aux Halles - 9h30

RAMI

VENDREDI

Matin

Eveil corporel avec Jade - gratuit - 10h30-11h30

Atelier mémoire avec Cécile - gratuit - 11h30-12h30

Espace de convivialité ouvert

Après-midi

Mandala et coloriage - gratuit - 14h-15h

Puzzle - gratuit - 15h-16h

SCRABBLE

**Atelier informatique individuel ou collectif
chaque vendredi.**

Information au 05 59 01 61 00.

Nos ateliers ponctuels

Ateliers créatifs

Ecriture

Causerie

Eveil corporel

Coloriage

Puzzle

Conférences

...

Disponibles par mail (renseigné lors de votre inscription)

Nos sorties

Demander les renseignements à l'accueil de la
Maison de l'âge d'or.

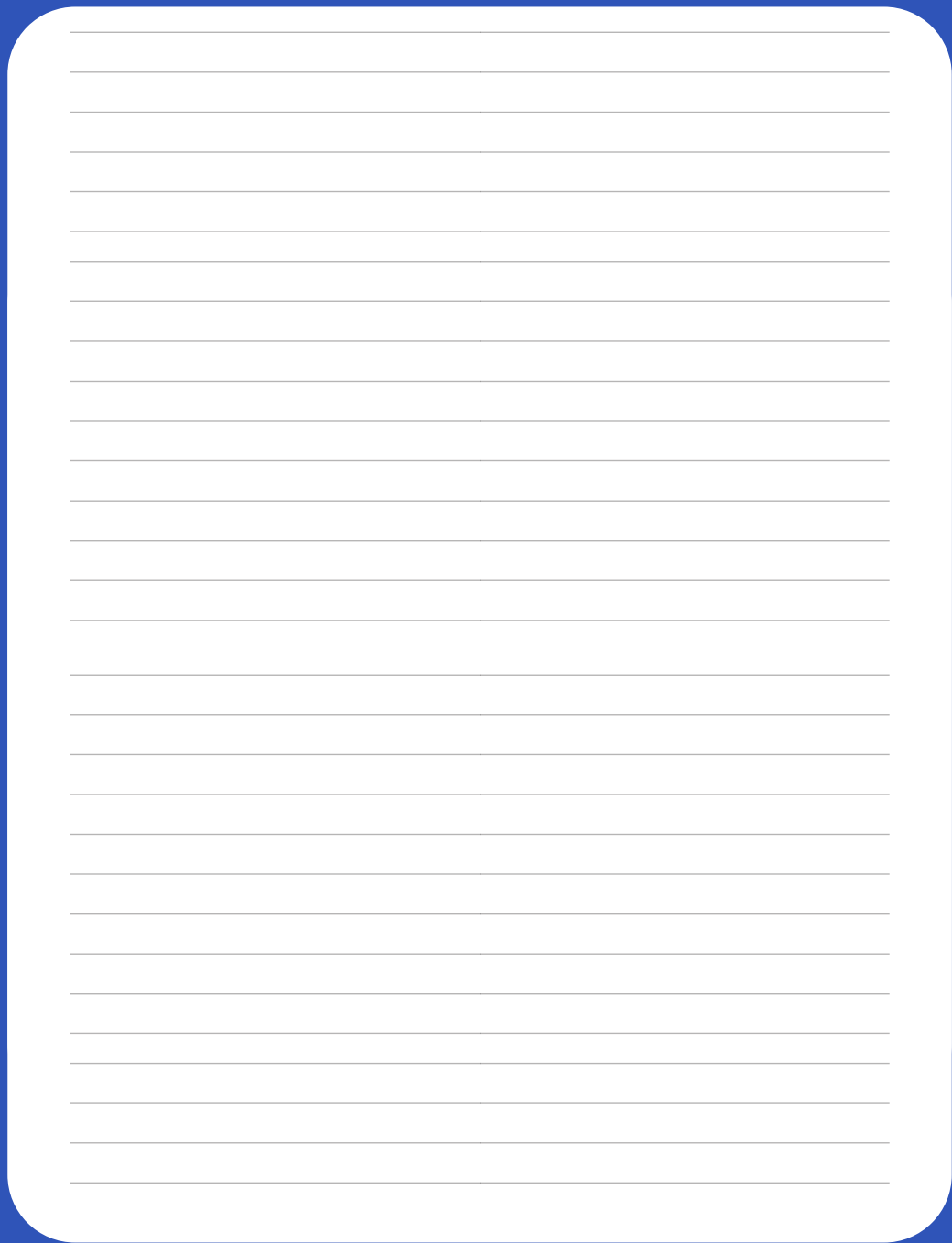
(sur inscription)



Mémo

Maison
de l'Âge d'Or

A large white rectangular area with rounded corners, containing horizontal lines for writing.



Maison
de l'Âge d'Or



BIARRITZ

Maison de l'Âge d'Or

1 rue Jean Jaurès
64200 Biarritz

05 54 81 06 90
maison.age.or@biarritz.fr

biarritz.fr

