**Planning hebdomadaire 2023/2024 : AOM**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Lundi**  | **Mardi** | **Mercredi** | **Jeudi** | **Samedi**  | **Week end et dimanches**  |
| **Matin**  |  |  |  |  |  |
| ***9h00/11h00***Marche nordique :Nordic fun  | ***9h30/10h30*** Activité physique seniors | ***9h00/11h00***Marche nordique : Nordic fun | ***9h00/11h00***Marche nordique :Nordic zen | ***9h30/11h30***Marche nordique :Nordic action  | Sorties délocalisées |
| **Soirée**  |  |  |  |  |  |
| ***19h00/20h00*****1 fois par mois**Atelier méditation  |  |  |  |  |  |