**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 |  |  |  |  |  |