

ACTIVITES	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
Aquagym			16h/17h		12h/13h	
Chorale		13h30/15h30				
Couture				13h30/16h30		
Peinture		9h /11h				
Gym d'entretien	9h30/10h30 (R) 10h45 /11h45			9h30-10h30 10h45h/11h45 (R)		
Gym chinoise		10h20/11h20			10h20/11h20	
Hatha Yoga	20h/21h	9h - 10h15 19h - 20h			9h - 10h15	

INFORMATIQUE

Maîtrise des fondamentaux de Windows (7, 8.1 ou 10)					14h/15h30	
Internet et messagerie		9h/10h30				
Photo vidéo à la carte		14h/16h				

ACCOMPAGNEMENT INDIVIDUALISE

Mini session de 3 séances de 1h30 d'accompagnement entre 1 ou (2 max.) stagiaire et un bénévole à un horaire à définir entre eux en fonction des disponibilités de chacun. Ces actions porteront exclusivement sur les thèmes suivants : traitement de texte, tableur, photoshop, album photo, google photo, vidéo, powerpoint, tablettes et smartphones sous Android.

ACCES LIBRE, CONSEILS, REPARATIONS :

Accès libre		14h/16h (photos et vidéo)		17h30/19h	15h45/18h	9h/12h
Atelier conseils et réparations						9h/12h

LE RENDEZ-VOUS DES SENIORS

Bridge	14h/17h					
Café/tricot		14h/17h				
Scrabble géant				14h/17h30		
Jeux de cartes					14h/17h	
Ateliers (mémoire, discussion/débat, sorties)					14h/17h	