

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

INFORMATIQUE

| | | | | | | |
|---|--|------------|--|--|-------------|--|
| Maîtrise des fondamentaux de Windows (7, 8.1 ou 10) | | | | | 14h - 15h30 | |
| Internet et messagerie | | 9h - 10h30 | | | | |

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, passage de Windows 7 à 10.

ACCES LIBRE, CONSEILS, REPARATIONS :

| | | | | | | |
|---------------------------------|--|-----------|--|---------------|-------------|----------|
| Accès libre | | 14h - 16h | | 16h30 - 18h30 | 15h45 - 18h | 9h - 12h |
| Atelier conseils et réparations | | | | | | 9h - 12h |

LE RENDEZ-VOUS DES SENIORS

| | | | | | | |
|------------------------------|-----------|-----------|--|--|-------------|--|
| Bridge | 14h - 17h | | | | | |
| Café/tricot | | 14h - 16h | | | | |
| Scrabble géant | | | | | 14h30 - 17h | |
| Jeux de cartes et de société | | | | | 14h - 17h | |