

A partir du 27/03/2023

Des activités séniors gratuites ouvrent à Montsoreau le mercredi et le jeudi



Activités Physiques  
Adaptées, gym douce

**Mercredi 9h30/11h00**

Pour renforcer l'équilibre, prévenir les chutes et entretenir votre forme physique (salle Rose, école de Montsoreau, pl des Diligences)



Atelier Numérique

**Jeudi 10h00 /12h00**

Pour apprendre à utiliser un ordinateur, faire des démarches administratives, utiliser un smartphone et/ou pour approfondir vos connaissances (Le Déclic, 27 rue des Abesses)



Atelier mémoire

**Jeudi 14h00/ 16h00**

Pour stimuler la mémoire et la concentration dans une ambiance conviviale (salle Rose, école de Montsoreau, pl des Diligences)

Pour plus d'informations, contacter MAUD au 07.57.48.15.54