

ACTIVITE PHYSIQUE : PILATES – LES LUNDIS

3, 10, 17 et 31 Mai

Groupe 1 : 09h30-10h30 - Groupe 2 : 10h45-11h45

Manon, enseignante en activité physique adapté de l'association Activ'sport, vous propose une séance de Pilates pour un développement des muscles profonds, l'amélioration de la posture et l'assouplissement articulaire.

PAS DE RETRAITE POUR LA FOURCHETTE – MARDI

4 Mai : 14h30-16h00

Marine, diététicienne de Défi Santé Nutrition, vous propose une conférence pour donner l'envie et le goût de cuisiner des plats favorables à votre santé.

ACTIVITE PHYSIQUE – LES MERCREDIS

5, 12, 19 et 26 Mai : 10h30-11h00

Juliette, enseignante en activité physique, vous propose des exercices articulaires et de gymnastique sur chaise pour se réveiller en douceur et entretenir sa forme.

ATELIER RELAXATION – LES MERCREDIS

5, 12, 19 et 26 Mai: 14h30-15h30

Isabelle, sophrologue vous propose de découvrir un atelier de détente et respiration.

ACTIVITE PHYSIQUE – LES JEUDIS

6, 20, 27 Mai

Groupe 1 : 09h30-10h30 - Groupe 2 : 10h45-11h45

Pauline, enseignante en activité physique adaptée de l'association Activ' Sport, vous propose de garder le tonus au printemps

ACTIVITE PHYSIQUE : YOGA – LES VENDREDIS

7, 21, 28 Mai : 10h30-11h30

Mélodie, professeure diplômée, vous propose des séances de yoga sur chaise afin de vous apporter souplesse et détente.

ATELIER CUISINE - MARDI

11 Mai : 10h30-12h00

Marine, diététicienne de Défi Santé Nutrition vous propose de réaliser une recette sur le thème « Repas de chef ! »

Au menu : Plat : filet mignon, fenouil à l'orange et pommes de terre hasselback
Dessert : salade de fraises basilic

ATELIER CUISINE - MARDI

18 Mai : 10h30-12h00

Marine, diététicienne de Défi Santé Nutrition vous propose de réaliser une recette sur le thème « cuisiner sans viande »

Au menu : Entrée : Courgettes au pesto – Plat : Chili sin carné

Pour participer aux visioconférences, CONTACTEZ NOUS :

vas-y@ildys.org ou 06.16.45.96.75



ATELIER CUISINE - MARDI

25 Mai : 10h30-12h00

Marine, diététicienne de Défi Santé Nutrition vous propose de réaliser une recette sur le thème « pique-nique de printemps »

Au menu : Salade de lentilles truite – Dessert : Crumble de rhubarbe

SECURITE INFORMATIQUE - MARDI

25 Mai : 14h30-15h30

Norbert Cordier, responsable de la sécurité informatique de la Fondation ILDYS, vous propose une conférence sur le thème « pirates, virus et spams informatiques, comment protéger votre ordinateur ? »

UN MOMENT POUR SOI « SOIN DES CHEVEUX » – JEUDI

27 Mai: 14h30-15h30

Laurence, socio-coiffeuse vous propose un échange sur le cheveu. Elle va partager un peu d'histoire, de biologie et surtout des conseils pour en prendre soin.

Tous les jours, sur rendez-vous

ATELIER INFORMATIQUE

Nous vous proposons un accompagnement personnalisé et vous guidons pour une prise en main de l'ordinateur et des services disponibles sur internet.

Pour participer à une visioconférence sur zoom

Vous êtes intéressé(e) par les actions de Vas-Y depuis chez vous sur votre ordinateur, tablette ou smartphone. Vous souhaitez une aide à la prise en main de zoom individuelle et guidée, contactez-nous au 06.16.45.96.75



Vous pouvez aussi consulter notre agenda sur le site internet à :
vas-y.bzh

Pour participer aux visioconférences, CONTACTEZ NOUS :

vas-y@ildys.org ou 06.16.45.96.75