

On vous attend nombreux !

## Horaires

De 8h30 à 12h30 et de 13h30 à 17h00

## Lieux d'accueils

### Accueil du Centre-Ville

04.90.67.73.20

68, Rue du Refuge  
CV.loutricadou@gmail.com

### Accueil du Pous du Plan

06.18.35.86.12

Bâtiment de l'Entracte – 142, Rue Jacques Cartier  
Pdp.loutricadou@gmail.com

### Accueil des Amandiers – Éléphant

04.90.60.27.72

302, Boulevard de la Treille  
Ae.loutricadou84@gmail.com

## Nos partenaires



# PROGRAMME Séniors NOVEMBRE

Référente Séniors

**Pouneh**

**06.28.35.35.83**

Inscriptions et renseignements auprès des accueils

[www.loutricadou.org](http://www.loutricadou.org)

| Lundi                                                                                                                                                                            | Mardi                                                                                                 | Mercredi                                                                                                                | Jeudi                                                                                    | Vendredi                                                                                                                                                               |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>2</b><br><b>SOPHROLOGIE</b><br>Foyer de l'Amitié<br>10h30-12h<br>•<br><b>POUND</b><br>Foyer de l'Amitié   14h-15h                                                             | <b>3</b><br><b>PAUSE CINÉ RIVOLI</b><br><b>En autonomie</b><br>Heure à définir<br>14 places<br>2,50 € | <b>4</b><br><b>GYM DOUCE</b><br>SAINT EXUPÉRY<br>10h30-11h45                                                            | <b>5</b><br><b>ATELIER CRÉATIFS</b><br><b>En Autonomie</b><br>Espace Créadou<br>14h-16h  | <b>6</b><br><b>ÉQUILIBRE ET PRÉVENTION</b><br>BOURSE AU TRAVAIL,<br>33 RUE DU MONT DEPIÉTÉ<br>14h-15h                                                                  |
| <b>9</b><br><b>SOPHROLOGIE</b><br>Foyer de l'Amitié<br>10h30-12h<br>•<br><b>POUND</b><br>Foyer de l'Amitié   14h-15h                                                             | <b>10</b><br><b>GOÛTER PARTAGÉ</b><br>Présentation des permanences<br>L'Entracte PDP<br>14h-16h       | <b>11</b><br><b>COURSE À PIED DES POILUS</b><br>Inscription obligatoire<br>avant le 2 novembre<br>Pique-nique<br>8h-14h | <b>12</b><br><b>ATELIER CRÉATIFS</b><br><b>En Autonomie</b><br>Espace Créadou<br>14h-16h | <b>13</b><br><b>ÉQUILIBRE ET PRÉVENTION</b><br>BOURSE AU TRAVAIL,<br>33 RUE DU MONT DEPIÉTÉ<br>14h-15h                                                                 |
| <b>16</b><br><b>SOPHROLOGIE</b><br>Foyer de l'Amitié<br>10h30-12h<br>•<br><b>POUND</b><br>Foyer de l'Amitié   14h-15h                                                            | <b>17</b><br><b>LES BAINS POMMER</b><br>Visite guidée<br>Avignon<br>9h-17h<br>12 personnes<br>4 €     | <b>18</b><br><b>GYM DOUCE</b><br>SAINT EXUPÉRY<br>10h30-11h45                                                           | <b>19</b><br><b>ATELIER CRÉATIFS</b><br>Espace Créadou<br>14h-16h                        | <b>20</b><br><b>ÉQUILIBRE ET PRÉVENTION</b><br>BOURSE AU TRAVAIL<br>14h-15h<br>•<br><b>THÉÂTRE AVIGNON</b><br><i>TOUT SEMBLAIT IMMOBILE</i><br>13h-18h / 2€ / 7 places |
| <b>23</b><br><b>SOPHROLOGIE</b><br>Foyer de l'Amitié<br>10h30-12h<br>•<br><b>POUND</b><br>Foyer de l'Amitié   14h-15h                                                            | <b>24</b>                                                                                             | <b>25</b><br><b>GYM DOUCE</b><br>SAINT EXUPÉRY<br>10h30-11h45                                                           | <b>26</b><br>-                                                                           | <b>27</b><br><b>ÉQUILIBRE ET PRÉVENTION</b><br>BOURSE AU TRAVAIL,<br>33 RUE DU MONT DEPIÉTÉ<br>14h-15h                                                                 |
| <b>30</b><br><b>SOPHROLOGIE</b><br>Foyer de l'Amitié 10h30-12h<br><b>POUND</b><br>Foyer de l'Amitié   14h-15h<br><b>APRÈS-MIDI JEUX Avec l'Envol</b><br>L'Entracte PDP   14h-16h |                                                                                                       |                                                                                                                         |                                                                                          |                                                                                                                                                                        |