

# Force et forme au quotidien

## VAROIS-ET-CHAIGNOT

Animateur : Virgile ANTONY



Contact : FAPA SENIORS 21 - 03.80.30.07.81

\*Les horaires indiqués sont les horaires des séances. Pour la réservation de la salle, merci de prendre en compte 30 min supplémentaires avant et après chaque séance.

Présentation	<b>lundi 9 octobre 2023</b> → <b>9H30 -11H00</b>
Entretiens individuels <i>30 min par personne, sur rendez-vous</i> <i>(Salle Tournesol)</i>	<b>jeudi 12 octobre 2023</b> → <b>9H00 - 12H00</b>
Entretiens individuels <i>30 min par personne, sur rendez-vous</i> <i>(Salle Tournesol)</i>	<b>lundi 16 octobre 2023</b> → <b>9H00 - 12H00</b>
Séance 1	<b>jeudi 19 octobre 2023</b> → 9H30 -11H00
Séance 2	<b>lundi 6 novembre 2023</b> → 9H30 -11H00
Séance 3	<b>jeudi 9 novembre 2023</b> → 9H30 -11H00
Séance 4	<b>lundi 13 novembre 2023</b> → 9H30 -11H00
Séance 5	<b>jeudi 16 novembre 2023</b> → 9H30 -11H00
Séance 6	<b>lundi 20 novembre 2023</b> → 9H30 -11H00
Séance 7	<b>jeudi 23 novembre 2023</b> → 9H30 -11H00
Séance 8	<b>lundi 27 novembre 2023</b> → 9H30 -11H00
Séance 9	<b>jeudi 30 novembre 2023</b> → 9H30 -11H00
Séance 10	<b>lundi 4 décembre 2023</b> → 9H30 -11H00
Séance 11	<b>jeudi 7 décembre 2023</b> → 9H30 -11H00
Séance 12	<b>lundi 11 décembre 2023</b> → 9H30 -11H00
Entretiens individuels <i>30 min par personne, sur rendez-vous</i> <i>(Salle Tournesol)</i>	<b>jeudi 14 décembre 2023</b> → <b>9H00 - 12H00</b>
Entretiens individuels <i>30 min par personne, sur rendez-vous</i> <i>(Salle Tournesol)</i>	<b>lundi 18 décembre 2023</b> → <b>9H00- 12H00</b>
Bilan	<b>lundi 15 janvier 2024</b> → <b>9H30 -11H00</b>

### Salle :

Salle IRIS et Salle TOURNESOL -rue des Écoles- 21490 VAROIS-ET-CHAIGNOT