

# Lundi

**Gymnastique douce**  
par Aurore MESTRE  
9h00/10h00 et 10h00/11h00

**Tennis de table** (activité libre)  
14h00/17h30

**Danse en ligne**  
14h30/15h30

**Danse de salon**  
15h45/16h45

# Mardi

**Gymnastique d'entretien**  
par Véronique CHAIRON MIGNON  
9h00/10h00

**Gymnastique posturale**  
par Pascale BERGER  
10h00/11h00

**Claquettes américaines**  
par Valérie DEAL  
14h00/15h00

**Sophrologie**  
par Michèle LELIEVRE  
15h45/16h45

# Mercredi

**Yoga**  
par Catherine FILLIOT  
9h00/10h00

**Stretching**  
par Véronique CHAIRON MIGNON  
10h30/11h30

**Loisirs créatifs Récup'Art**  
par Michèle MATHIEU  
14h00/17h00

# Thé dansant

orchestré par Ludo et Maryline  
Le 2ème vendredi de chaque mois  
14h00 à 17h00

# ACTIVITÉS PRÉVENTIONS SPORTIVES

Toutes nos activités physiques et sportives  
sont encadrées par des animateurs diplômés

ZUMBA



STRETCHING



DANSE DE SALON

TENNIS DE TABLE



SOPHROLOGIE



GYM CHINOISE



VOGA



GYMNASIQUE

# Jeudi

**Gymnastique d'entretien**  
par Alexandre DULAU  
10h15/11h15

**Tennis de table** (activité libre)  
14h00/17h30

# Vendredi

**Gymnastique chinoise**  
par Lucky JACOB  
9h00/10h00 (débutants)  
10h15/11h15 (initiés)

**Stretching**  
par Véronique CHAIRON MIGNON  
9h00/10h00

**Zumba**  
par Nathan GRAJKOWSKI  
14h00/15h00

# Activités extérieures

**Randonnée**  
Mercredi : 14h00/17h30  
par Lionel et Jacques

**Sophrologie**  
Jeudi : 10h00/11h00  
par Michèle LELIEVRE  
à Tinquaux

# Ateliers numériques

avec la Fondation Orange Solidarité  
Mardi : 9h30 à 11h30 (débutants)  
Jeudi : 15h00 à 17h00 (confirmés)  
Vendredi : 9h30 à 11h30 (perfectionnement)  
Apporter son ordinateur portable ou sa tablette

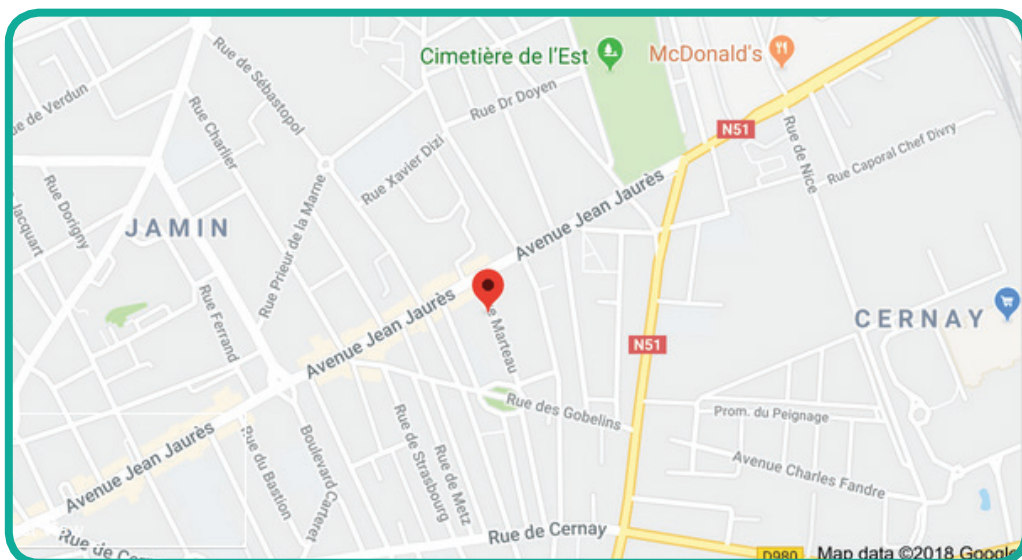
**RENSEIGNEMENTS  
& INSCRIPTIONS**

ORRPA  
4 rue Marteau  
CS 50004  
51724 Reims Cedex  
03 26 88 40 86  
direction@orrpa.com  
www.orrpa.com

**HORAIRE  
D'OUVERTURE**

9h00 à 11h30  
14h00 à 16h30  
(fermé le mardi matin)

**L'ORRPA se réserve le droit d'annuler tout cours n'ayant pas un minimum de 15 inscrits**



**ACTIVITES**  
**PRÉVENTION**

**PROGRAMME 2018 - 2019**

