

# PROGRAMME DU 3 AU 7 OCTOBRE

## Lundi 3 octobre

### **De 9h00 à 10h30: Marche facile avec découverte du village**

animée par Claude Hayere, pour l'association "don de sang bénévole" de Bompas

**14h30: Thé dansant** proposé par l'atelier danse du PAS en partenariat avec le club des aînés, l'Association Saint Vincent de Paul et animé par Salvatore Trupia

## Mardi 4 octobre

### **De 10h00 à 11h00: Yoga**

Optimiser l'énergie et équilibrer son corps  
Yoga spécial séniors animé par Johanna Winkel

### **De 14h30 à 16h00: Auto massage**

Apprendre à soulager les maux de son corps, animé par Zohra Saidani

## Mercredi 5 octobre

### **De 10h00 à 10h30: Animations de quartier "Chantez avec les enfants du service enfance et jeunesse"**

Résidence "du Canigou"

### **De 10h30 à 11h00: Animations de quartier "Chantez avec les enfants du service enfance et jeunesse"**

Résidence "Confidence"



**Pour les amateurs de jardinage**  
**De 10h00 à 11h00: Moment convivial au "jardin du partage"** situé au cœur du village pour enfants et adultes  
Animé par le relais petite enfance  
**Départ du PAS à 9h45**

**De 14h30 à 16h30: Self défense urbain** adapté à tout public  
Apprendre des gestes simples pour se protéger des agressions,  
Atelier animé par l'Association Budo Système défense 66

## Jeudi 6 octobre

**De 10h00 à 11h30: Atelier pâtisserie** animé par Constance Causse  
Confection d'un Pithiviers

**De 14h30 à 16h30: Visite guidée du Mémorial de Rivesaltes** pour jeunes et séniors proposée et offerte par le Souvenir Français.  
**Départ en bus du PAS à 14h00**

## Vendredi 7 octobre

**De 9h30 à 11h00: "Venez chanter avec les enfants" du Multi-Accueil.**

Moment convivial animé par l'équipe "des Cargolines" avec la participation du CAJOU

**De 15h00 à 16h30: Visite guidée au Palais des Rois de Majorque**  
**Départ en bus du PAS à 14h00**

