



PLANNING DES ACTIVITÉS

2024

Mars - Avril

MAISON DES SENIORS

Planning des activités de mars à avril

Mars 2024

○	Mardi 5	9h30-11h30	Cours de guitare (salle n°2)
○		9h30-12h	Initiation au billard par Jean-Marc (salle n°3)
○		14h-17h	Atelier macramé (salle RDC)
○		15h-17h	Mémotonic (salle n°2)
○	Mercredi 6	10h-11h30	Séance de sophrologie (salle n°3)
○		15h	Réunion avant le départ pour Prague (salle RDC)
○	Jeudi 7	9h30-11h30	Club de bridge (salle n°3)
○		11h45-13h45	Repas "Soleil et pluie, beau temps de mars" (salle RDC) <i>(nombre de places limité – inscriptions du 23 au 26/02)</i>
○		14h30-17h30	Jeux de cartes – Belote, Rami, Tarot... (salle RDC)
○		16h15-17h45	Cours d'espagnol (salle n°2)
○	Lundi 11	14h-18h	Village provençal (salle RDC)
○	Mardi 12	9h30-11h30	Cours de guitare (salle n°2)
○		9h30-12h	Initiation au billard par Jean-Marc (salle n°3)
○		13h-16h	Moment de bien être & de détente au lycée Baudelaire Manucurie & mise en beauté <i>(nombre de places limité à 8 pers. inscriptions du 23 au 26/02)</i>
○		14h-18h	Loisirs d'aiguilles (salle RDC)
○	Mercredi 13	14h-18h	Loisirs d'aiguilles (salle RDC)
○	Jeudi 14	9h30-11h30	Club de bridge (salle n°3)
○		14h30-17h30	Jeux de cartes – Belote, Rami, Tarot... (salle RDC)
○		16h15-17h45	Cours d'espagnol (salle n°2)
○	Vendredi 15	8h45-12h45	Cours de cuisine Top Toque avec un professeur diplômé (salle RDC)-préparez et emporter un menu pour 2 pers. Ceviche de daurade (ou de lieu jaune) et lèche de tigre (sauce de marinade), blancs de poulet panés en croûte de noix du Périgord et courgettes en beignet au parmesan sauce yaourt et ciboulette - <i>(nombre de places limité - inscriptions du 9 au 12/02)</i>

MAISON DES SENIORS

Mars 2024 (suite)

○	Lundi 18	14h-18h	Village provençal (salle RDC)
○	Mardi 19	9h30-11h30	Cours de guitare (salle n°2)
○		9h30-12h	Initiation au billard par Jean-Marc (salle n°3)
○		14h-17h	Atelier macramé (salle RDC)
○		15h-17h	Mémotonic (salle n°2)
○	Mercredi 20	10h-11h30	Séance de sophrologie (salle n°3)
○		14h-18h	Loisirs d'aiguilles (salle RDC)
○		14h-18h	Fans de timbres (salle n°2)
○	Jeudi 21	9h30-11h30	Club de bridge (salle n°3)
○		11h45-13h45	Repas de la St Patrick "Venez avec une touche de vert" (salle RDC) <i>(nombre de places limité - inscriptions du 1^{er} au 4/03)</i>
○		14h30-17h30	Jeux de cartes – Belote, Rami, Tarot... (salle RDC)
○		16h15-17h45	Cours d'espagnol (salle n°2)

Du 23 au 25 mars – Séjours évason à Prague

○	Lundi 25	14h-18h	Village provençal (salle RDC)
○	Mardi 26	9h30-11h30	Cours de guitare (salle n°2)
○		9h30-12h	Initiation au billard par Jean-Marc (salle n°3)
○		14h30-16h	Séance de naturopathie "Glucides, lipides, protides, combien, comment ?" (salle RDC) <i>(nombre de places limité - inscriptions du 15 au 18/03)</i>
○	Mercredi 27	9h-17h	Rejoignez Nicole pour préparer la superbe journée cuisine et jeux totalement rigolos avec au menu : Escalope normande, pommes de terre vapeur, tarte au citron meringuée (salle RDC) <i>(nombre de places limité -inscriptions du 15 au 18/03)</i>
○		14h-18h	Fans de timbres (salle n°2)
○	Jeudi 28	9h30-11h30	Club de bridge (salle n°3)
○		13h45-16h45	Visite de la gendarmerie de Melun <i>(nombre de places limité à 8 pers. - inscriptions du 8 au 11/03)</i>
○		14h30-17h30	Jeux de cartes – Belote, Rami, Tarot... (salle RDC)

Avril 2024

	Lundi 1 ^{er}		Férié et ce n'est pas un poisson
○	Mardi 2	9h30-11h30	Cours de guitare (salle n°2)
○		9h30-12h	Initiation au billard par Jean-Marc (salle n°3)
○		14h-18h	Loisirs d'aiguilles (salle RDC)
○		15h-17h	Mémotonic (salle n°2)
○	Mercredi 3	10h-11h30	Séance de sophrologie (salle n°3)
○		14h-18h	Fans de timbres (salle n°2)
○		14h-18h	Cours de cuisine Top Toque avec un professeur diplômé (salle RDC)- préparez et emporter un menu pour 2 pers. Cabillaud nacré cuit confit à basse température, pickles d'oignons rouges, sauce yaourt, agrumes et aromates, salade tiède de fruits rouges au épices et spéculoos "maison" - (nombre de places limité - inscriptions du 1 ^{er} au 4/03)
○	Jeudi 4	9h30-11h30	Club de bridge (salle n°3)
○		14h30-17h30	Jeux de cartes – Belote, Rami, Tarot... (salle RDC)
○		16h15-17h45	Cours d'espagnol (salle n°2)

Vacances scolaires du 6 au 20/04/2024

○	Lundi 8	14h-18h	Village provençal (salle RDC)
○	Mardi 9	9h30-11h30	Cours de guitare (salle n°2)
○		9h30-12h	Initiation au billard par Jean-Marc (salle n°3)
○		14h-17h	Atelier macramé (salle RDC)
	Attention mercredi 10 avril, modifications des horaires d'ouverture de la MDS : 9h30-17h		
○	Mercredi 10	9h30-17h	Tournoi sportif : billard, babyfoot, fléchettes, ping-pong + brunch (salle n°3) (nombre de places limité - inscriptions du 29/03 au 2/04)
○		14h30-17h	Club de lecture (salle RDC)
○	Jeudi 11	9h-18h	Fermeture exceptionnelle de la MDS
○		11h-17h	Déjeuner dans un dîner américain et après-midi bowling (nombre de places limité à 16 pers. - inscriptions du 29/03 au 2/04)

Avril 2024 (suite)

○	Lundi 15	14h-18h	Village Provençal (salle RDC)
○	Mardi 16	9h30-11h30	Cours de guitare (salle n°2)
○		9h30-12h00	Initiation au billard animé par Jean-Marc (salle n°3)
○		14h30-17h30	Loto de Silvina suivi d'un goûter gourmand (salle RDC) <i>(inscriptions du 5 au 8/04)</i>
○	Mercredi 17	9h-12h	Fermeture exceptionnelle de la MDS
○		9h30-11h	Petit déjeuner gourmand et cours de sport "circuit training" au gymnase du Long Rayage <i>(nombre de places limité - inscriptions du 5 au 8/04)</i>
○		14h-18h	Loisirs d'aiguilles (salle RDC)
○		14h-18h	Fans de timbres (salle 2)
○	Jeudi 18	9h30-11h30	Club de bridge (salle n°3)
○		11h45-13h45	Repas "Sous les rayons du soleil d'avril" (salle RDC) <i>(nombre de places limité - inscriptions du 29/03 au 2/04)</i>
○		14h30-17h30	Jeux de cartes – Belote, Rami, Tarot... (salle RDC)
○	Vendredi 19	10h-12h30	Brunch de retour pour les inscrits au séjour à Prague
○	Lundi 22	15h-16h30	Atelier numérique "utiliser les réseaux sociaux Facebook/Instagram" (salle RDC) <i>(nombre de places limité - inscriptions du 12 au 15/04)</i>
○	Mardi 23	9h30-11h30	Cours de guitare (salle n°2)
○		9h30-12h	Initiation au billard par Jean-Marc (salle n°3)
○		14h-18h	Loisirs d'aiguilles (salle RDC)
○		15h-17h	Mémo-tonic (salle n°2)
○	Mercredi 24	10h-11h30	Séance de sophrologie (salle n°3)
○		14h-17h	Challenge UNO et dégustation de crêpes "Compétition jeunes/séniors" (salle RDC) <i>(nombre de places limité - inscriptions du 12 au 15-04)</i>
○	Jeudi 25	9h30-11h30	Club de bridge (salle n°3)
○		14h30-17h30	Jeux de cartes – Belote, Rami, Tarot... (salle RDC)
○		16h15-17h45	Cours d'espagnol (salle n°2)
○	Mardi 30	9h30-11h30	Cours de guitare (salle n°2)
○		9h30-12h	Initiation au billard par Jean-Marc (salle n°3)
○		14h-17h	Atelier macramé (salle RDC)