



G.A.E.Q.

17 bis rue des Fauvettes

Costes Rouges

12850 Onet le Château

<https://gaeq.jimdofree.com>

Saison 2023-2024

Renseignements 06 20 65 91 02 ou 05 65 42 27 46

Les inscriptions se feront uniquement au local
lundi 18/09 - mardi 19/09

d e 14 h à 17 h

avec une fiche par personne remplie lisiblement

Aucune inscription ne sera acceptée

dans la boîte aux lettres ou par internet

Aucune inscription après le 15 novembre

Vendredi 22 septembre, à 12 h30 précises à la MDA

Brasucade pour tous les adhérents

(inscription lors des permanences des 18 et 19 septembre)

apporter une entrée ou un dessert pour 4

avec son couvert complet, son pain et ses boissons

Préparation du programme des randos

jeudi 21/09 à 17 h

Programme, horaires et lieux

Activité	Jour	Heur e	Début
GYMNASTIQUE MDA	Mardi 9 h : H – 10 h : F – 11 h : F Jeudi 9 h : H+F – 10 h : gym sur chaise – 11 h : F		26/09
GYM SPÉCIAL MAL DE DOS MDA	Mercredi - 9 h 30		20/09
SOPHROLOGIE Petite salle du Gymnase	Mardi - 9 h		3/10
RANDONNEE grande : parking derrière l'école petite : parking devant les dentistes	Jeudi - 13 h30		21/09
PROMENADE environ 2 h parking derrière l'école	Lundi – 14 h		9/10
VTT – VTC parking derrière l'école	Mardi - Vendredi - 13 h 30		26/09
ACTIVITÉS MANUELLES 17 bis rue des fauvettes	Lundi – Mardi - vendredi 14 h		26/09
PEINTURE 17 bis rue des Fauvettes	Lundi - 14 h		2/10
INFORMATIQUE : PC 17 bis rue des Fauvettes	Mercredi - 9h30 à 11h30		8/11
ART FLORAL 17 bis rue des Fauvettes	jeudi - 14 h		À préciser
JEUX DE CARTES et SOCIETE Lundi Mercredi - MDA Vendredi - 17 bis rue des Fauvettes	13 h 30		25/09
DANSE MDA	Mercredi - 20 h 30		11/10
GENEALOGIE 17 bis rue des Fauvettes	Mardi - 14 h		10/10