

# Atelier « Force et Forme au Quotidien »

## POUILLEY LES VIGNES – 2ème Semestre

**Garant et coordonnateur :** Mutualité Française Bourgogne-Franche-Comté : 03.81.25.17.60 ;  
[lesbonsjours25@bfc.mutualite.fr](mailto:lesbonsjours25@bfc.mutualite.fr)

**Animateur :**

**Lieu :** Salle de la Mairie – 1 rue de Gray – 25115 POUILLEY LES VIGNES

Séances	Dates	Intervenants
Séance 0 : Présentation de l'atelier	<b>Mardi 10 septembre 2019</b> De 10h00 à 11h00	Coordonnateur
Séance : Entretien individuel initial (30 minutes par personne)	<b>Jeudi 12 septembre 2019</b> De 9h00 à 12h00 et 14h00 à 16h30	Animateur
Séance 1 : À domicile, c'est pas difficile	<b>Mardi 17 septembre 2019</b> De 10h00 à 11h30	
Séance 2 : Le jardinage n'a pas d'âge	<b>Jeudi 19 septembre 2019</b> De 10h00 à 11h30	
Séance 3 : Mener à la baguette	<b>Mardi 24 septembre 2019</b> De 10h00 à 11h30	
Séance 4 : Faire un soufflé sans s'essouffler	<b>Jeudi 26 septembre 2019</b> De 10h00 à 11h30	
Séance 5 : Osier le marché	<b>Mardi 1<sup>er</sup> octobre 2019</b> De 10h00 à 11h30	
Séance 6 : Remue-ménage	<b>Jeudi 3 octobre 2019</b> De 10h00 à 11h30	
Séance 7 : S'aérer pour la journée	<b>Mardi 8 octobre 2019</b> De 10h00 à 11h30	
Séance 8 : Complètement marteau	<b>Jeudi 10 octobre 2018</b> De 10h00 à 11h30	
Séance 9 : Garder la jeunesse	<b>Mardi 15 octobre 2019</b> De 10h00 à 11h30	
Séance 10 : Relax, et vous ?	<b>Jeudi 17 octobre 2019</b> De 10h00 à 11h30	
Séance 11 : En avant, marche	<b>Mardi 5 novembre 2019</b> De 10h00 à 11h30	
Séance 12 : Les sorties sans souci	<b>Jeudi 7 novembre 2019</b> De 10h00 à 11h30	
Séance : Entretien individuel initial (30 minutes par personne)	<b>Mardi 12 novembre 2019</b> De 9h00 à 12h00 et 14h00 à 16h30	