

LES ATELIERS BONS JOURS  
**Module Force et Forme au Quotidien - GIVRY**



**Animateur : Gilles GAUTHIER**

**Coordonnateur des Ateliers Bons Jours et garant du module :** Mutualité Française Bourgogne-Franche-Comté,  
 Camille EVRARD : 03 85 42 07 98, santeseniors71@bfc.mutualite.fr

**Salle :**

Séances	Dates
<b>Séance 0 : Séance de présentation</b>	<b>Mercredi 28 mars 2018</b> 10 H 00 - 11 H 30 Coordonnateur / Garant
<b>Séance : Entretien individuel initial (30 min/personne)</b>	<b>Mercredi 4 avril 2018</b> 9h00 - 12h00 — 13h30 - 17h00
<b>Séance 1 : À domicile, c'est pas difficile</b>	<b>Vendredi 6 avril 2018</b> 10 H 00 — 11 H 30
<b>Séance 2 : Le jardinage n'a pas d'âge</b>	<b>Mercredi 25 avril 2018</b> 10 H 00 — 11 H 30
<b>Séance 3 : Mener à la baguette</b>	<b>Vendredi 27 avril 2018</b> 10 H 00 — 11 H 30
<b>Séance 4 : Faire un soufflé sans s'essouffler</b>	<b>Mercredi 2 mai 2018</b> 10 H 00 — 11 H 30
<b>Séance 5 : Osier le marché</b>	<b>Vendredi 4 mai 2018</b> 10 H 00 — 11 H 30
<b>Séance 6 : Remue-ménage</b>	<b>Mercredi 16 mai 2018</b> 10 H 00 — 11 H 30
<b>Séance 7 : S'aérer pour la journée</b>	<b>Vendredi 18 mai 2018</b> 10 H 00 — 11 H 30
<b>Séance 8 : Complètement marteau</b>	<b>Mercredi 23 mai 2018</b> 10 H 00 — 11 H 30
<b>Séance 9 : Garder la jeunesse</b>	<b>Vendredi 25 mai 2018</b> 10 H 00 — 11 H 30
<b>Séance 10 : Relax, et vous ?</b>	<b>Mercredi 30 mai 2018</b> 10 H 00 — 11 H 30
<b>Séance 11 : En avant, marche</b>	<b>Vendredi 1er juin 2018</b> 10 H 00 — 11 H 30
<b>Séance 12 : Les sorties sans souci</b>	<b>Mercredi 6 juin 2018</b> 10 H 00 — 11 H 30
<b>Séance : Entretien individuel Final</b>	<b>Vendredi 8 juin 2018</b> 9H00-12H00 — 13H30-17H00
<b>Séance bilan</b>	<b>A définir</b>