ANIMATIONS JUILLET 2023

Pendant l'été, **l'ONPA** met en place plusieurs activités sportives, culturelles ou festives, pour vous permettre de les découvrir ou de passer un bon moment.

L'adhésion pour l'été est de **5 €** pour les nouveaux adhérents.

Inscription obligatoire à l'accueil de l'ONPA. (105 rue Saint Georges Nancy).

Voyages (Programme détaillé à l'ONPA)

Mercredi 12 Juillet :

Exposition "Au-delà des Aléas" à Goviller - 22 €

Mercredi 19 Juillet :

Ferme de l'Altiplano à Courcelles - 28 €

Rencontres culturelles - 5€

Mercredi 21 Juin :

Pièce de théâtre "L'heure de Café théâtre" - Par nos adhérents de l'atelier Café Théâtre
14h30 - 15h30 - Salle Raugraff
10€ pour les non adhérents

Mardi 11 Juillet :

Petit Déjeuner Seniors - Association "Citoyenneté Active Lorraine"
Par Gérard TOUSSAINT
9h30 - 11h30 - ONPA

Mardi 18 Juillet :

Conférence "Carnet de voyage" - Par Jean Claude THIRION
9h30 - 11h30 - ONPA

Mardi 18 Juillet :

Promenade "Art nouveau en Devanture" - Avec Etienne LUX
Départ 10h - ONPA

ANIMATIONS JUILLET 2023

Mardi 25 Juillet :

Conférence "Faune et oiseaux" - Par Jean Claude THIRION
9h30 à 11h30 - ONPA

Mardi 25 Juillet :

Balade "Nancy Secrète" - Avec Etienne LUX
10h - ONPA

Activités Physiques - 5 € la séance - ONPA

Mieux Etre avec Cathy FONT
Lundis 10 – 17 – 24 Juillet
9h à 10h ou 10h15 à 11h15

Gym Dynamique avec Cathy FONT
Mardis 11 – 18 – 25 Juillet
9h30 à 10h30

Gym Douce avec Cathy FONT
Mardis 11 – 18 – 25 Juillet
10h45 à 11h45

Danse avec Wilfried MARGERIT
Vendredis 21 – 28 Juillet
9h15 à 10h15 ou 10h20 à 11h20

Pilates avec Eric DIDIER
Lundis 10 – 17 - 24 Juillet
Vendredi 21 - 28 Juillet
9h à 10h ou 10h10 à 11h10

Stretching avec Eric DIDIER
Lundis 10 – 17 - 24 Juillet 2022
Vendredi 21 - 28 Juillet
11h15 à 12h15

Zumba avec Valérie PETIT
Jeudis 13 – 20 - 27 Juillet
11h à 12h

Bien-être - 5€ la séance - ONPA

Découverte de la sophrologie - Avec Sandrine CLERC
Jeudis 13 – 20 - 27 Juillet
9h à 10h

Gérer son sommeil avec la sophrologie - Avec Sandrine CLERC
Jeudis 13 – 20 - 27 Juillet
10h à 12h

ANIMATIONS JUILLET 2023

Apprentissages - ONPA

Toutes techniques de peinture avec Isabelle MOINE – *8 € la séance*
Lundis 10 – 17 Juillet
10h à 12h

Italien GRAMMAIRE - TRADUCTION avec Carla GUGLIELMIN - *5 € la séance*
Mardis 11 – 18 - 25 Juillet
9h30 à 10h30
Mercredis 12 - 19 - 26 Juillet
10h45 à 11h45

Italien CONVERSATION avec Carla GUGLIELMIN - *5 € la séance*
Mardis 11 – 18 - 25 Juillet
10h45 à 11h45
Mercredis 12 - 19 - 26 Juillet
9h30 à 10h30

Loisirs - Gratuit - ONPA

Scrabble : Mercredis 12 – 19 - 26 Juillet
13h30 à 16h45

Tarot : Jeudis 13 – 20 - 27 Juillet
13h30 à 16h45

Bridge : Lundis 10 – 17 Juillet
13h45 à 16h45

Jeux de société : Vendredis 21 – 28 Juillet
13h45 à 16h45

105, rue Saint-Georges 54000 NANCY - 03 83 32 05 40 - contact@onpa.net