***Planning des activités régulières UNADEV Ile-de-France***

***Septembre et octobre 2020***

C’est la rentrée et l’équipe Unadev Île-De-France est au complet et se mobilise pour vous accompagner au mieux.

Nous avons le plaisir de vous présenter Grace Attoumane, qui nous a rejoint en tant qu’animatrice socioculturelle en remplacement de Nadège.

Nous lui souhaitons la bienvenue !

**Inscriptions à partir du lundi 31 août à 10h auprès de :**

Grace Attoumane pour les activités socioculturelles au 06 16 16 70 29.

Marion Rameau pour les activités sportives, l’Aquaphobie et l’atelier sensoriel au 07 61 38 74 49.

Chloé Lannuzel pour les ateliers vie quotidienne au 07 77 84 90 59

Abdelkader Bouslah pour les vendredi libres au 01 71 16 11 99 ou [a.bouslah@unadev.com](mailto:a.bouslah@unadev.com).

Nous vous rappelons que l’inscription aux activités est saisonnière : de septembre à juin, et vous demandons pour pouvoir y participer à :

* Être à jour de votre inscription administrative annuelle à l’Unadev,
* Être inscrit à l’activité concernée,
* Arriver un peu en avance (15 minutes environ) avant le début de chaque atelier,
* Prévenir de vos absences 48h en avance (3 absences injustifiées sur 3 mois consécutifs valent l’exclusion de l’activité).
* Avoir un dossier sport à jour : fiche administrative, certificat médical et certificat ophtalmologique (à demander au centre)

**LUNDI**

**Aquagym, Neuilly sur seine :** tous les lundis, **hors vacances scolaires**, de 14h30 à 16h. Reprise le lundi 7 septembre.

**Pilates, centre**: les 1ers et 3èmes lundis du mois de 14h30 à 16h.

Dates : 7 septembre et 21 septembre, 5 octobre et 19 octobre

Au vue des mesures sanitaires, le cours de Pilâtes aura lieu au centre Unadev jusqu’à nouvel ordre.

**Yoga, centre** : les 2èmes et 4èmes lundis du mois de 16h30 à 18h.

Dates : 14 septembre et 28 septembre, 12 octobre et 26 octobre.

**Aquaphobie, 12ème arrondissement**: 5 lundis de suite, **hors vacances scolaires,** de 19h à 20h.

Vous désirez pratiquer une activité aquatique, mais vous avez peur de l’eau ou vous ne vous sentez pas bien dans cet élément ? Cette activité est faite pour vous. Certificat médical de non contre-indication à la pratique de séance d’aquaphobie.

Dates : inscription tout au long de l’année

**MARDI**

**Fitness, centre Unadev :** 2 groupes,tous les mardis de 10h30 à 12h ou de 14h30 à 16h. Reprise le mardi 8 septembre.

**Salsa, 18ème arrondissement :** Tous les mardis, **hors vacances scolaires,** de 18h à 19h15. Reprise le mardi 8 septembre.

**Cuisine, 15ème arrondissement**: les 1ers et 3èmes mardis du mois de 15h30 à 17h30.

Dates : 15 septembre et 29 septembre, 6 octobre et 20 octobre.

**MERCREDI**

**Atelier sensoriel, centre Unadev** : les 2èmes et 4èmes mercredis du mois de 10h30 à 12h

Vous aimeriez améliorer votre équilibre ainsi que mieux vous orienter dans un espace fermé, cet atelier sensoriel et sportif est fait pour vous ! Exercices ludiques pour améliorer l’aisance dans la vie de tous les jours.

Certificat médical de non contre-indication à la pratique d’activités physiques adaptées.

Dates : inscription tout au long de l’année

**Yoga, centre Unadev :** tous les mercredis, de 14h30 à 16h.

Date : Reprise le mercredi 9 septembre.

Possibilité d’un deuxième créneau selon le nombre d’inscrits.

**Atelier vie quotidienne, centre Unadev** : 1 lundi par mois de 16h à 18h :

* Les produits d'entretien faits maison le lundi 28 septembre
* Le repassage le lundi 19 octobre (les participants doivent venir avec leur fer)

**JEUDI**

**Arts plastiques (modelage, bas-relief), centre Unadev** : tous les jeudis, **hors vacances scolaires**, de 10h30 à 12h30.

Date : Reprise le jeudi 8 septembre.

**Théâtre, 12ème arrondissement :** tousles jeudis de 13h30 à 15h30.

Date : Reprise le jeudi 8 septembre.

**Modelage, centre Unadev** : les 2èmes et 4èmes jeudis du mois, de 14h à 16h.

Dates : 24 septembre, 8 octobre et 22 octobre.

**VENDREDI**

**Tango, centre Unadev :** les 1er et 3èmes vendredi du mois de 10h30 à 12h.

Dates : 2 et 16 octobre.

**Socio-esthétique, centre Unadev** : les 1ers et 3èmes vendredis de 14h à 16h.

* Que se cache-t-il dans les produits cosmétiques : 18 septembre.
* Beauté des pieds : 2 octobre.
* Massage du dos en binôme : 16 octobre.

**Self-défense, 13ème arrondissement :** tous les vendredis**, hors vacances scolaires**, de 14h30 à 16h. Reprise le vendredi 11 septembre.

**Sophrologie, centre Unadev :** les 2èmes et 4èmes vendredis du mois de 14h à 15h.

Dates : 11 septembre et 25 septembre, 9 octobre et 23 octobre.

**Les vendredis libres, centre Unadev** : tous les vendredis de 14h à 17h

Nous vous proposons de nous rejoindre pour les "Vendredis Libres", un espace de discussion et d'échange autour de l'accessibilité, des nouvelles technologies et toutes les nouveautés pouvant participer à l'autonomie numérique.

Nous vous encourageons à assister et/ou contribuer à cet espace libre sans réservation ni rendez-vous et à l'enrichir de vos découvertes, de vos retours d'expérience ou simplement de vos questions.

|  |  |
| --- | --- |
| *Borne info : 0800 942 238* | *Agenda Unadev :* [*www.agenda.unadev.com*](http://www.agenda.unadev.com) |

*En application de la loi du 6 janvier 2018, vous disposez d’un droit d’accès, de rectification ou de suppression des données vous concernant, en vous adressant au Secrétariat Général de l’Unadev.*