

OPAD

L'association des seniors dijonnais

JOURNÉE PORTES OUVERTES

**+ de 100
activités !**

**Sport & Bien-être
Art & Culture
Rencontres
Solidarité
Partage
Bien vivre
Intergénérationnel**

**Venez découvrir
toutes les
propositions de
l'OPAD pour la
saison
2023/24 !**



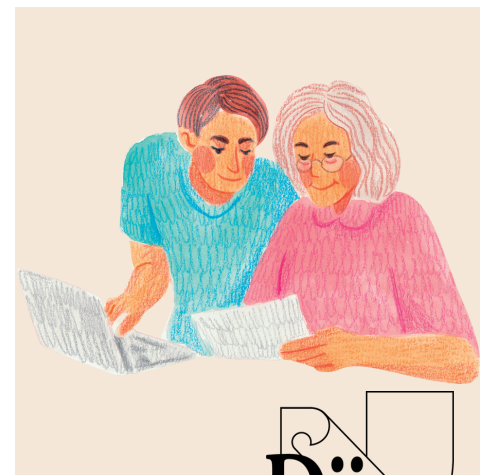
**MARDI
13 JUIN
2023
9H30-
16H30**

SALLE DEVOSGE

5 rue Devosge 21000 DIJON

ENTRÉE LIBRE

**Vous êtes Dijonnais(e) de 55 ans ou + ?
Venez profiter des animations, trouver
une activité qui vous convient et
rencontrer les intervenants de l'OPAD !**



Dijon

**INFOS : OPAD COUR DU CARON 21000 DIJON
03 80 70 02 03 ACCUEIL@OPAD-DIJON.FR OPAD-DIJON.FR**

Venez à la pêche aux idées, découvrir nos activités et rencontrer les intervenants de l'OPAD !

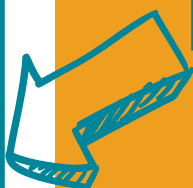


OPAD

L'association des seniors dijonnais

JOURNÉE PORTES OUVERTES

DEMANDEZ LE PROGRAMME



Retrouvez sur nos stands du
PÔLE CULTURE :

Culture & Vous
Commission Internationale
Langues Etrangères
Contes
Marionnettes
Conférences
Chorale
Groupe de Lecture
Théâtre
Pratiques Artistiques
Vidéo
Informatique
Visites Guidées...



Démonstrations CULTURE :

- 10h à 11h30 :
Aquarelle
avec Christian
Marcq
- 14h30 à 16h :
Calligraphie
Latine
avec Laurence
Remongin



Démonstrations SPORT & BIEN-ÊTRE :

- 11h15 à 11h30 :
Présentation du Tango
des Aînés avec ABB
Reportages
- 11h45 à 12h05 :
Présentation du Klube et
démo Pilates
- 14h30 à 15h :
Démonstration Danse
avec Boussif Mansouri



Retrouvez sur nos stands du PÔLE SPORT & BIEN-ÊTRE :

Aquagym / Gym Classique
Gym / Gym Danse
Pilates / Qi Gong
Kinésiologie / Yoga / Souffle & Son
Randonnées & Sorties Pédestres
Tennis de Table / Pétanque
Cyclo-découverte
Sport Santé...

Le petit + santé : tout au long de la
journée, des massages seront proposés
sur le stand de notre partenaire *Radiance*



AVEC NOS PARTENAIRES :



INFOS : OPAD COUR DU CARON 21000 DIJON
03 80 70 02 03 ACCUEIL@OPAD-DIJON.FR OPAD-DIJON.FR