

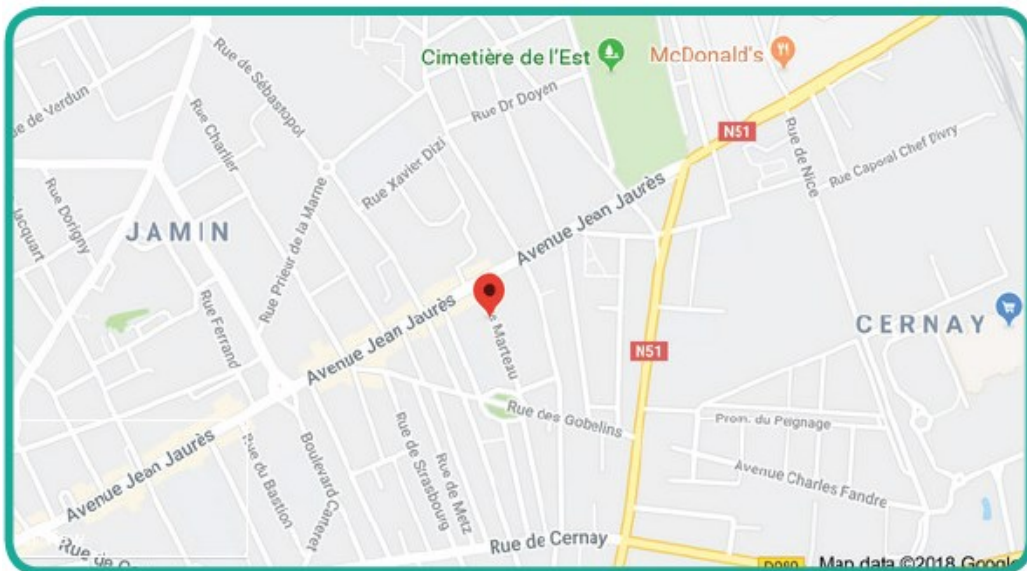
RENSEIGNEMENTS & INSCRIPTIONS

ORRPA
4 rue Marteau
51100 REIMS

03 26 88 40 86
direction@orrpa.com
www.orrpa.com

HORAIRES D'OUVERTURE

9h00 à 11h30
14h00 à 16h30
(fermé le vendredi
après-midi)



Association loi 1901 inscrite sous le n°3123, déclarée le 2 janvier 1973 à la sous-préfecture de REIMS,
Inscrite au Journal Officiel le 17 Janvier 1973



ACTIVITES PRÉVENTION

PROGRAMME 2025-2026

Lundi

Danse en ligne

par Elodie AUGÉ-ROUGEAUX
9h30/10h30

Gymnastique posturale

par Pascale BERGER
10h00/11h00

Sophrologie

par Priscilla DIMITRION
10h45/11h45

Gym douce sur chaise

par Axel POPELER
14h30/15h30

Tennis de table (activité libre)

14h00/17h00

Mardi

Gymnastique posturale

par Pascale BERGER
10h00/11h00

Gym équilibre

par Véronique CHAIRON MIGNON
15h00/16h00

Relaxation bien-être auto-hypnose

par Jean-Christophe NOLOT
15h30/16h30

Mercredi

Self défense en douceur et relaxation Hand Pan

par Axel POPELER
9h30/10h30

Yoga

par Virginie THOLLIN
10h45/11h45

Loisirs créatifs Récup'Art

par Michèle MATHIEU
14h00/17h00

Scrabble

par Danielle VIENOT
14h00/17h00

Jeux de société / jeux de cartes
(activité libre) 14h00/17h00

ACTIVITÉS PRÉVENTIONS SPORTIVES

Toutes nos activités physiques et sportives
sont encadrées par des animateurs diplômés

SOPHROLOGIE

SELF DEFENSE
RELAXATION

STRETCHING

TENNIS DE TABLE

AUTO-HYPNOSE
BIEN-ÊTRE

KI'DANZA

AQUARELLE

YOGA

GYM CHINOISE

GYMNASTIQUE

DANSE en LIGNE

Jeudi

Gymnastique d'entretien

par Nathan GRAJKOWSKI
9h30/10h30

Pilates

par Nathan GRAJKOWSKI
10h45/11h45

Aquarelle

tous les 15 jours à partir du 18/09/2025

par Nicole DAUBENFELD
9h30/11h30

Ki'Danza

par Elodie AUGÉ-ROUGEAUX
15h00/16h00

Tennis de table (activité libre)

14h00/17h00

Step adapté

par Pascale BERGER
17h30/18h30

Vendredi

Gymnastique chinoise

par Lucky JACOB
9h00/10h00
10h15/11h15

Stretching

par Véronique CHAIRON MIGNON
9h00/10h00

Activités extérieures

Relaxation bien-être auto-hypnose

par Jean-Christophe NOLOT
Mardi : 11h00/12h00
À Tinquex (salle aire de campagne)

Marche active au parc Léo Lagrange

par Elodie AUGÉ-ROUGEAUX
Mardi : 16h30/17h30

ActiVieillir

Conférences-ateliers « s'adapter au vieillissement » Jeudi 18/09 au 11/12/2025
15h00/17h00

Goûter dansant

sur inscription
Orchestré par Ludo, Maryline et Jules
Le 2ème vendredi de chaque mois
14h00/17h00