

L'Utepsiaa poursuit ses activités



L'Utepsiaa poursuit ses activités

L'Université thermale éducative et de prévention de santé interâges de l'Armagnac (Utepsiaa) après avoir proposé à la population locale, de nombreuses activités durant toute la période hivernale, est prête pour accueillir les curistes et leur proposer diverses activités.

Ces dernières s'adressent aussi bien aux curistes qu'à la population locale.

Tous les lundis de 14 h 30 à 17 heures, a lieu l'atelier créatif. À partir de 15 heures, c'est l'atelier de Taï chi gong et à 16 heures débute l'atelier danse (valse, rumba, tango...). L'atelier du rire est à 17 heures.

Tous les mardis de 14 h 30 à 17 heures, l'atelier créatif invite les participants à un travail manuel autour du papier, carton, décoration et recyclage. L'atelier de sophrologie débute à 15 heures et celui de la marche nordique à 16 heures. À 17 h 30, a lieu l'atelier relaxation par le dessin.

Tous les mercredis à partir de 14 h 30, les personnes peuvent participer à un mini loto, puis à 16 h 30 participer à l'atelier dictée. L'atelier yoga est à 17 heures.

Tous les jeudis à partir de 15 heures, des conférences animées par une diététicienne sont proposées. Des concours de belote ont lieu dès 15 heures. À partir de 16 heures débute l'atelier gym du cerveau avec ses exercices pour stimuler la mémoire et à 16 h 30, une diététicienne anime l'atelier diététique. L'atelier fitness commence à 17 h 30.

Tous les vendredis de 14 h 30 à 17 heures, l'atelier créatif invite les participants à réaliser des créations en 3D. La marche nordique est à 15 heures, puis à 17 heures, l'atelier Do-in propose de découvrir et de pratiquer cette technique d'automassage qui associe les pressions, frictions et tapotements des doigts sur l'ensemble du corps. L'atelier yoga est à 19 h 15.

Tous les jours, les personnes peuvent bénéficier de test de repérage des troubles de la mémoire et de la dépression, et **tous les mardis, mercredis et vendredis**, sur rendez-vous, elles peuvent participer à l'atelier informatique, tablette tactile et téléphone portable.

Pour tous renseignements complémentaires s'adresser à l'Utepsiaa, au 1er étage de la Maison du tourisme ou au 05 62 08 37 65.