



Parcours loisirs

➔ Marche santé

Venez participer à des marches vous permettant de vous remobiliser musculairement, de vous entretenir, de progresser et de faire évoluer votre niveau physique.

Les vendredis 26 septembre, 24 octobre et 28 novembre, de 10h30 à 12h, rdv au parking du Grand Jardin à Moret-Loing-et-Orvanne, gratuit

Parcours nutrition

➔ Ateliers

Pendant la semaine du goût, venez participer à des ateliers conviviaux autour de 2 thèmes essentiels :

- bouger en toute sécurité pour continuer à se faire plaisir et faire ce que l'on aime chez soi et dans son quartier.
- se faire plaisir dans son assiette spécialement pensé pour les + de 80 ans.

Les 14, 16 et 17 octobre, de 14h à 16h30, rdv à la salle APROTER site Prugnat à Moret-sur-Loing



Renseignements et inscriptions

L'Arche-Maison des Habitants - 98 rue Grande - Champagne-sur-Seine
vie.sociale@ccmsl.com / 01 64 70 63 07

Espace des habitants - rue des Marronniers - Villemer
espacedeshabitants@ccmsl.com / 01 64 32 81 83



Séniors

Tout est permis !

**Sport, bien-être, atelier cuisine,
marche, jeux**

**Septembre
à décembre
2025**

**L'Arche - Maison
des Habitants
Champagne-sur-Seine
Espace des Habitants
Villemer**

**activités
réservées
aux + de
60 ans**

Les activités à L'Arche - Maison des Habitants

98, rue Grande, Champagne-sur-Seine

Parcours remise en forme

→ **At'sport santé**

Des séances adaptées pour l'autonomie, l'équilibre, la souplesse et la coordination.

À partir du 9 septembre, tous les mardis de 14h à 15h et de 15h à 16h et les jeudis à Anne Sylvestre de 9h30 à 10h30 et de 10h30 à 11h30, tarif (le cycle) : 12€ à 20€

→ **Défense et sérénité**

Venez découvrir des techniques de réassurance et de self-défense avec un professionnel des arts martiaux.

Les lundis 8 septembre, 13 octobre, 10 novembre et 8 décembre, de 14h30 à 16h30, gratuit

→ **Donnez du peps à vos neurones**

Venez travailler votre mémoire lors d'ateliers proposés par le PRIF

Les jeudis 25 septembre, les 2, 9, 16 octobre, les 6, 13, 20 et le 27 novembre et les 4 et 11 décembre, de 14h à 16h

→ **Marche santé**

Venez participer à des marches vous permettant de vous remobiliser musculairement, de vous entretenir, de progresser et de faire évoluer votre niveau physique.

Les vendredis 19 septembre, 17 octobre, 21 novembre et 19 décembre, de 10h30 à 12h, RDV l'Arche Maison des Habitants, gratuit

parcours Bien-être

→ **Réflexologie**

Prenez soin de vous, de votre bien-être et de votre santé au quotidien avec la naturopathe Magdalena Poinot.

Les vendredis 12 septembre, 26 septembre, 10 octobre, 24 octobre, 7 novembre, 21 novembre, 5 décembre et 19 décembre, de 14h30 à 16h, payant de 1,50€ à 2,50€

→ **Balade douce**

Partez en balade à la découverte des villes et villages du secteur.

Les lundis 15 septembre, 13 octobre, 10 novembre et 8 décembre, de 9h30 à 12h30, RDV à l'Arche Maison des Habitants, lieu précisé lors de l'inscription. Gratuit

Parcours loisirs

→ **La main à la pâte**

Venez partager vos recettes et en découvrir de nouvelles lors d'un atelier cuisine qui s'achèvera autour d'un repas convivial.

Les jeudis 25 septembre, 30 octobre, 27 novembre et 11 décembre, de 9h30 à 13h30, payant de 3€ à 5€

→ **Café jeux**

Rejoignez-nous pour un moment de jeu et de convivialité autour d'un café. Différents jeux de société seront mis à disposition.

Les jeudis 18 septembre, 16 octobre et 13 novembre de 10h à 11h30, gratuit

→ **Danse**

Venez apprendre de nouvelles danses tout en vous amusant.

Les vendredis 19 septembre, 17 octobre, 28 novembre et le 12 décembre, de 14h30 à 16h, gratuit

→ **Atelier création**

Venez créer différentes réalisations en laissant place à votre imaginaire.

Les jeudis 11 septembre, 9 octobre, 6 novembre et 4 décembre, de 9h30 à 11h30, gratuit

Activités réservées

Les activités à L'Espace des Habitants

rue des Marronniers, Villemer

Parcours remise en forme

➔ **Aï'sport santé**

Des séances adaptées pour l'autonomie, l'équilibre, la souplesse et la coordination. À partir du 8 septembre, tous les lundis de 14h à 15h et de 15h à 16h et vendredi de 9h à 10h, tarif (le cycle) : de 12€ à 20€

➔ **Défense et sérénité**

Venez découvrir des techniques de réassurance et de self-défense avec un professionnel des arts martiaux. Les mardis 23 septembre, 7 octobre, 25 novembre, de 14h30 à 16h30, gratuit

➔ **Donnez du peps à vos neurones**

Venez travailler votre mémoire lors d'ateliers proposés par le PRIF. Les vendredis 26 septembre, les 3, 10 et 17 octobre, les 7, 14, 21 et 28 novembre, les 5 et 12 décembre, de 14h à 16h, gratuit

➔ **Marche santé**

Venez participer à des marches vous permettant de vous remobiliser musculairement, de vous entretenir, de progresser

et de faire évoluer votre niveau physique.

Les vendredis 12 septembre, 10 octobre, 14 novembre et 12 décembre, de 10h30 à 12h, RDV à L'Espace des Habitants, gratuit

Parcours bien-être

➔ **Balade douce**

Partez en balade à la découverte des villes et villages du secteur. Les mardis 23 septembre et 25 novembre, de 9h30 à 12h30, RDV à L'Espace des Habitants, lieu précisé lors de l'inscription, gratuit

➔ **Bien-être**

Ensemble préparons nos cosmétiques naturels pour se faire un nettoyage de peau. Les mardis 14 octobre, 4 novembre et 9 décembre de 14h30 à 17h, tarif : 1,50€ à 2,50€

➔ **Massage Mains**

Donner et Recevoir, suivi d'une séance de Sophrologie. Le mardi 9 septembre de 15h à 17h, tarif : 1,50€ à 2,50€

➔ **Relaxation**

Prenez soin de vous, de votre bien-être et de votre santé au quotidien. Les mardis 16 septembre et 18 novembre, de 14h30 à 16h, gratuit

➔ **Balade ressourçante**

Balade et séance de relaxation en forêt. Le mardi 30 septembre. De 14h30 à 16h30, gratuit

Parcours loisirs

➔ **Atelier création**

Venez créer différentes réalisations en laissant place à votre imagination. Les lundis 8 septembre, 6 octobre, 3 novembre et 1^{er} décembre, de 9h30 à 11h30, gratuit

➔ **La main à la pâte**

Venez partager vos recettes et en découvrir de nouvelles lors d'un atelier cuisine qui s'achèvera autour d'un repas convivial. Les mardis 16 septembre, 21 octobre, 18 novembre et 16 décembre, de 9h30 à 13h30, tarif : de 3€ à 5€

➔ **Coup de cœur lecture**

Venez partager vos livres du moment et donnez vos impressions. Le lundi 8 septembre, 6 octobre, et 3 novembre, 1^{er} décembre de 15h à 17h30, gratuit

aux + de 60 ans