



Séniors

Tout est permis !

**Sport, bien-être, atelier cuisine, danse,
marche, jeux, lecture...**

**Septembre à
décembre
2026**

**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

➔ A'sport santé

Des séances adaptées pour l'autonomie, l'équilibre, la souplesse et la coordination. À partir du 8 septembre, tous les mardis de 14h à 15h et de 15h à 16h et les jeudis au Centre Anne Sylvestre de 9h30 à 10h30 et de 10h30 à 11h30. Tarif (le cycle) : 12€ à 20€.

➔ Nouveauté Mieux bouger mieux vivre

Améliorez votre équilibre et votre vigilance en mobilisant le regard, retrouvez stabilité et fluidité dans vos gestes du quotidien. Les lundis 14 septembre, 12 octobre, 9 novembre et 7 décembre, de 14h30 à 16h30, gratuit.

➔ Self-défense

Venez découvrir des techniques de réassurance et de self-défense avec un professionnel des arts martiaux. Les vendredis 2 octobre et 27 novembre, de 14h30 à 16h30, gratuit.

➔ Balades

Partez en balade à la découverte des villes et villages du secteur. Les lundis 14 septembre, 12 octobre, 9 novembre et 7 décembre, de 9h30 à 12h30, RDV à l'Arche-Maison des Habitants. Gratuit. Destination précisée lors de l'inscription.

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 11 et 25 septembre, 9 octobre, 6 et 20 novembre et les 4 et 18 décembre, de 14h30 à 16h. Tarif : 1,50€ à 2,50€ la séance.

➔ Yoga

Gagnez en mobilité et en équilibre tout en renforçant vos capacités musculaires. Les lundis 7 et 21 septembre, 5 octobre, 2, 16 et 30 novembre et le 14 décembre, de 11h à 12h. RDV à l'Arche-Maison des Habitants, 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 mardis 15 septembre, 13 octobre, 10 novembre et 8 décembre, de 9h30 à 13h30. Tarif 3€ à 5€ la séance.

➔ 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 24 septembre, 19 novembre et 17 décembre, de 10h à 11h30, gratuit.

➔ Danse

Venez apprendre de nouvelles danses, tout en vous amusant. Les vendredis 18 septembre, 16 octobre, 13 novembre et 11 décembre, de 14h30 à 16h30, gratuit.

➔ Atelier création

Exprimez votre créativité à travers des réalisations originales. Les jeudis 10 septembre, 8 octobre, 5 novembre et 3 décembre, de 9h30 à 11h30, gratuit.

➔ Modelage

Découvrez le modelage sur argile et réalisez vos propres créations. Les lundis 21 septembre, 5 octobre, 2, 16 et 30 novembre, de 14h30 à 17h, gratuit.

➔ Nouveauté Atelier chant

Travaillez vos voix, gagnez en confiance et partagez une expérience collective enrichissante. Les mardis 29 septembre, 6, 20 et 27 octobre, 3, 10, 17 et 24 novembre et 1^{er}, 8 et 12 décembre, de 10h à 12h, gratuit.



Activités réservées

Les activités à L'Espace des Habitants

rue des Marronniers, Villemer

Parcours remise en forme

➔ A'sport santé

Des séances adaptées pour l'autonomie, l'équilibre, la souplesse et la coordination. À partir du 7 septembre, tous les lundis de 14h à 15h et de 15h à 16h et les vendredis de 9h à 10h. Tarif (le cycle) : 12€ à 20€.

➔ Nouveauté Balades ressourçantes

Venez vous ressourcer dans la nature, récupérer avec des exercices de respiration guidée, des automassages simples, découvrir des mouvements lents issus du qi gong et du neuro-training. Les mardis 25 septembre, 20 novembre et 18 décembre, de 14h30 à 16h30, gratuit.

➔ Balades

Partez en balade à la découverte des villes et villages du secteur. Les lundis 21 septembre, 16 novembre et 14 décembre, de 9h30 à 12h30. RDV à l'Espace des Habitants, gratuit. Destination précisée lors de l'inscription.

Parcours bien-être

➔ Bien-être

Ensemble préparons nos cosmétiques naturels pour nettoyer notre peau. Les mardis 15 septembre, 13 octobre et 8 décembre de 14h30 à 17h. Tarif : 1,50€ à 2,50€ la séance.

➔ Massage Mains

Donner et recevoir un massage des mains, suivi d'une séance de sophrologie. Le mardi 10 novembre, de 15h à 17h. Tarif : 1,50€ à 2,50€ la séance.

➔ Nouveauté Yoga

Gagnez en mobilité et en équilibre tout en renforçant vos capacités musculaires. Les vendredis 11 et 25 septembre, 9 octobre, 6 et 20 novembre, 4 et 18 décembre de 14h30 à 15h45, gratuit.

Parcours loisirs

➔ Atelier création

Exprimez votre créativité à travers des réalisations originales. Les lundis 7 septembre, 5 octobre, 2 et 30 novembre, 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 29 septembre, 24 novembre et 15 décembre, de 9h30 à 13h30. Tarif : 3€ à 5€ la séance.

➔ Coup de cœur lecture

Venez partager vos livres du moment et donnez vos impressions. Les lundis 7 septembre, 5 octobre, 2 et 30 novembre, de 15h à 17h, gratuit.

➔ 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 mercredis 16 septembre, 14 octobre et 9 décembre, de 10h à 11h30, gratuit.

➔ Nouveauté Atelier découverte

Chaque mois, venez découvrir des initiations à des activités différentes telles que le tricot, l'aquarelle, le bricolage, les danses du monde.... Les vendredis 18 septembre, 16 octobre, 13 novembre et 11 décembre, de 14h30 à 16h30, gratuit.

aux + de 60 ans

Les activités sur le territoire



Nouveauté



Balades douces

Promenons-nous sur le territoire.

Les vendredis hors vacances scolaires. Départ à 10h30 pour une durée de 1h30.

Lieu de RDV communiqué ultérieurement.

RENSEIGNEMENTS & INSCRIPTIONS

Activités

de septembre à octobre

inscriptions le mercredi

2 septembre

Activités

de novembre à décembre

inscriptions le lundi

12 octobre

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

