



Seniors

Tout est permis !

**At' Sport Santé, cuisine,
bien-être, balade et March'Activ'**

**des
activités
gratuites**

Espace des Habitants
rue des Marronniers
Villemer

**Pour les
+ de 60 ans**

Activités gratuites. Sur inscription.

Renseignements : 01 64 32 81 83 - espacedeshabitants@ccmsl.com

Senior, tout est permis !

Activités gratuites, réservées aux + de 60 ans

→ **At' Sport Santé**

Des séances adaptées qui ont pour but de redynamiser le corps (entretenir sa santé physique et mentale), de travailler sur la perte d'autonomie, d'équilibre, de souplesse et de coordination.

Tous les lundis de 14h à 15h ou de 15h à 16h, tous les jeudis de 15h à 16h et les mardis 5/09 et 3/10 de 14h45 à 16h15

→ **Balade**

En compagnie d'un guide local bénévole, partez en balade à la découverte des villages du territoire. Prévoyez un pique-nique tiré du sac. Rendez-vous à 9 heures à l'Espace des habitants un mardi par mois. Chaque mois, le groupe choisira le lieu de la promenade suivante.

26/9, 24/10, 21/11, de 9h à 13h

→ **La main à la pâte, atelier culinaire**

Venez partager vos recettes et en découvrir de nouvelles lors d'un atelier cuisine un mardi par mois à l'Espace des habitants. Chaque atelier s'achèvera autour d'une dégustation.

19/9, 17/10, 14/11, 20/12 de 9h à 14h

NOUVEAUTÉ

→ **Atelier aquarelle** Découverte et initiation des techniques de l'aquarelle avec Béatrice

5/09, 3/10, 7/11 et 5/12
De 9h30 à 11h30

→ **Bien-être**

Pour vous relaxer en beauté, venez participer à nos ateliers ludiques et conviviaux autour du bien-être et de l'esthétique.

- 12/9 : introduction à l'ayurveda, avec Wanessa
 - 10/10 : donner et recevoir un massage des mains, avec Gisèle
 - 7/11 : soin du visage, avec des produits naturels sortis de la cuisine, avec Gisèle
 - 12/12 : donner et recevoir un massage des mains, avec Gisèle
- de 15h à 17h30

→ **March'Activ'**

Une marche sportive, avec ou sans bâtons, en pleine nature qui allie un travail d'endurance accessible à tous et un renforcement musculaire de l'ensemble du corps.

Tous les vendredis de 9h à 12h

*Programme prévisionnel. Sous réserve de modifications.

Renseignements et inscriptions

Espace des habitants MSL - rue des Marronniers - Villemer

espacedeshabitants@ccmsl.com / 01 64 32 81 83