



→ **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 30 janvier, 27 février, 27 mars, 22 mai et 26 juin, de 10h30 à 12h. RDV au parking du Grand Jardin à Moret-Loing-et-Orvanne, gratuit.



Renseignements

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

Inscriptions : à partir du lundi 15 décembre 2025

Service Communication MSL 2025 - Illustration : Adobe Stock



Tout est permis !

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

**Janvier
à juin
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

→ **Aï'sport santé**

Des séances adaptées pour travailler l'autonomie, l'équilibre, la souplesse et la coordination. À partir du 6 janvier, 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€.

→ **Reprendre le pouvoir**

Venez découvrir des techniques de réassurance et de self-défense avec un professionnel des arts martiaux.
Les lundis 19 janvier, 16 février, 16 mars, 18 mai et 15 juin, de 14h30 à 16h30, gratuit.

→ **Marche santé**

Venez participer à des marches vous permettant de vous remobiliser musculairement, de vous entretenir, de progresser et de faire évoluer votre capacité physique.
Les vendredis 23 janvier, 20 février, 20 mars, 24 avril et 19 juin, de 10h30 à 12h. RDV à l'Arche-Maison des Habitants, gratuit.

Parcours Bien-être

→ **Balade douce**

Partez en balade à la découverte des villes et villages du secteur.
Les lundis 12 janvier, 9 février, 9 mars, 13 avril, 4 mai et 8 juin, de 9h30 à 12h30 - RDV à l'Arche Maison des Habitants, gratuit.
Lieu précisé lors de l'inscription.

→ **Réflexologie**

Prenez soin de vous, de votre bien-être et de votre santé au quotidien avec la naturopathe Magdalena Poinot.
Les vendredis 16 janvier, 13 février, 13 et 27 mars, 10 avril, 22 mai, 5 et 19 juin, de 14h30 à 16h.
Tarif : 1,50€ à 2,50€.

→ **Yoga**

Gagnez en mobilité et en équilibre tout en renforçant vos capacités musculaires.
Les lundis 19 janvier, 2 et 16 février, 16 et 30 mars, 11 mai et 1^{er} et 15 juin, 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 13 janvier, 3 février, 14 avril, 5 mai et 2 juin, de 9h30 à 13h30. Tarif 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 29 janvier, 26 mars, 28 mai et 25 juin, de 10h à 11h30, gratuit.

→ **Danse**

Venez apprendre de nouvelles danses tout en vous amusant.
Les vendredis 23 janvier, 20 février, 20 mars, 17 avril, 29 mai et 26 juin, de 14h30 à 16h30, gratuit.

→ **Atelier création**

Exprimez votre créativité à travers des réalisations originales.
Les jeudis 8 janvier, 5 février, 19 mars, 21 mai et 18 juin, de 9h30 à 11h30, gratuit.

→ **Modelage**

Découvrez le modelage sur argile et réalisez vos propres créations.
Les lundis 12 et 26 janvier, 9 février, 9 et 23 mars, 4 et 18 mai et les 1^{er} et 15 juin, de 14h30 à 17h, gratuit.

Les activités à L'Espace des Habitants

rue des Marronniers, Villemer

Parcours bien-être

→ **Balade douce**

Partez en balade à la découverte des villes et villages du secteur.
Les mardis 27 janvier, 24 mars, 26 mai et 23 juin, de 9h30 à 12h30. RDV à l'Espace des Habitants, gratuit.
Lieu précisé lors de l'inscription.

→ **Bien-être**

Ensemble préparons nos cosmétiques naturels pour nettoyer notre peau.
Les mardis 13 janvier, 10 février, 7 avril et 12 mai de 14h30 à 17h.
Tarif : 1,50€ à 2,50€.

→ **Massage Mains**

Donner et recevoir un massage des mains, suivi d'une séance de sophrologie.
Les mardis 10 mars et 9 juin, de 15h à 17h.
Tarif : 1,50€ à 2,50€.

→ **Relaxation**

Venez découvrir différentes techniques de relaxation telles que le yoga, le pilate et bien d'autres.
Les mercredis 21 janvier, 18 février, 18 mars, 20 mai et 17 juin, de 14h30 à 15h30, gratuit.

Parcours loisirs

→ **Atelier création**

Exprimez votre créativité à travers des réalisations originales.
Les lundis 5 janvier, 2 février, 16 mars, 11 mai et 1^{er} juin, 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 20 janvier, 17 février, 17 mars, 19 mai et 16 juin, de 9h30 à 13h30. Tarif : 3€ à 5€.

→ **Coup de cœur lecture**

Venez partager vos livres du moment et donnez vos impressions.
Les lundis 5 janvier, 2 février, 9 mars, 4 mai et 1^{er} juin et les samedis 17 janvier et 11 avril, 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 14 janvier, 11 février, 11 mars, 8 avril, 20 mai et 17 juin, de 10h à 11h30, gratuit.

Activités réservées aux + de 60 ans