



Séniors

Tout est permis !

**AT' Sport Santé, réflexologie,
balade douce, cuisine et bien-être**

***De
septembre
à décembre***

**C'entre Seine & Loing
98, rue Grande
Champagne-sur-Seine**

***une
activité
gratuite***

Sur inscription.

Renseignements : 01 64 70 63 07 – vie.sociale@ccmsl.com

Séniors, tout est permis !

Activités gratuites, réservées aux + de 60 ans

AT Sport Santé

Préservez votre santé et restez en forme avec des ateliers ludiques, pratiques et conviviaux en participant à des parcours collectifs ou individuels selon votre demande.

Les mardis 26 septembre, 3, 10 et 17 octobre, 7, 14, 21 et 28 novembre, 5, 12 et 19 décembre, de 14 à 15h et 15h à 16h.

Réflexologie

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

Les vendredis 29 septembre, 13 et 27 octobre, 10 et 24 novembre, 8 et 15 décembre, de 14h à 15h30.

Balade douce

Partez en balade à la découverte des villes et villages du territoire de la Communauté de communes et des alentours. La promenade sera suivie d'un pique-nique ou d'un repas partagé.

Les jeudis 5 octobre, 2 et 16 novembre, de 9h30 à 14h.

La main à la pâte, atelier culinaire

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

Les jeudis 19 octobre, 30 novembre, 21 décembre, de 9h30 à 13h30.

Atelier DIY

Prenez un moment de détente, un instant pour vous en participant à notre atelier ludique et convivial autour du bien-être.

Le jeudi 26 octobre.

Programme prévisionnel.
Sous réserve de modifications.

Renseignements et inscriptions

C'entre Seine & Loing

98, rue Grande, Champagne-sur-Seine

vie.sociale@ccmsl.com

Tél. : 01 64 70 63 07

