



### Parcours habitat

#### → Ateliers Habitat

Venez aborder différentes thématiques en lien avec l'habitat et le mieux vivre chez soi (accidents domestiques, rénovation énergétique, santé dans le logement, gestion des déchets, aides financières...)  
 Les mardis 4, 11 et 18 mars, de 14h30 à 16h, à la salle APROTER du site Prugnat à Moret-sur-Loing, gratuit

### Parcours loisirs

#### → La main à la pâte

Venez partager vos recettes et en découvrir de nouvelles lors d'ateliers cuisine lors d'un atelier qui s'achèvera autour d'un repas convivial.  
 Le jeudi 5 juin de 9h30 à 13h30 - RDV à l'Arche Maison des habitants, tarif de 3€ à 5€

#### → Marche santé

Venez participer à un cycle de 12 séances de marche vous permettant de vous remobiliser musculairement, de vous entretenir, de progresser et de faire évoluer votre niveau physique.  
 Cycle du 21 mars au 20 juin, départ du parking du Grand Jardin à Moret-sur-Loing, de 10h30 à 12h, gratuit



### Renseignements et inscriptions

**L'Arche-Maison des Habitants - 98 rue Grande - Champagne-sur-Seine**  
[vie.sociale@ccmsl.com](mailto:vie.sociale@ccmsl.com) / 01 64 70 63 07

**Espace des habitants - rue des Marronniers - Villemer**  
[espacedeshabitants@ccmsl.com](mailto:espacedeshabitants@ccmsl.com) / 01 64 32 81 83



**Séniors**

# Tout est permis !

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

**Janvier  
à juin  
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

### → A'sport santé

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

### → Atelier défense et sérénité

Venez découvrir des techniques de réassurance et de self-défense avec un professionnel des arts martiaux. Les lundis 20 janvier, 17 février, 17 mars, 14 avril, 19 mai, 23 juin, de 14h30 à 16h30, gratuit

## Parcours bien-être

### → Réflexologie

Prenez soin de vous, de votre bien-être et de votre santé au quotidien. Les vendredis 24 janvier, 7 février, 7 et 21 mars, 4 et 18 avril, 23 mai et les 13 et 27 juin, De 14h30 à 16h, tarif : de 1,5€ à 2,5€

### → Balade douce

Partez en balade à la découverte des villes et villages du secteur. Les lundis 20 janvier, 3 février, 3 mars, 14 avril, 5 mai et 30 juin, de 9h30 à 12h30, rdv à l'Arche - Maison des Habitants, lieu précisé lors de l'inscription, gratuit

### → Yoga

Gagnez en mobilité et en équilibre tout en renforçant vos capacités musculaires. Les lundis 13 et 27 janvier, 10 février, 10 et 24 mars, 7 avril, 12 mai, 2 et 16 juin, de 11h à 12h, gratuit

### → Balade Yoga

Venez travailler votre équilibre dans un environnement naturel tout en vous relaxant. Le lundi 19 mai de 9h30 à 11h30, 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 16 janvier, 6 février, 6 mars, 3 avril et 15 mai, de 9h30 à 13h30, tarif : de 3€ à 5€

### → Modelage

Découvrez le modelage sur argile et réalisez vos propres créations. Les lundis 13 et 27 janvier, 10 et 24 mars, 7 et 28 avril, 12 et 26 mai et les 2 et 16 juin, de 14h30 à 17h, une régularité de présence est demandée, 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 jeudis 9 janvier, 13 février, 13 mars, 10 avril, 22 mai et 12 juin, de 10h à 11h30, gratuit

### → Danse

Venez apprendre de nouvelles danses tout en vous amusant. Les vendredis 17 janvier, 14 février, 14 mars, 11 avril, 16 mai et 20 juin, de 14h30 à 15h30, gratuit

### → Atelier Do It Yourself

Prenez un moment pour vous détendre en participant à notre atelier ludique et convivial autour de la création et du bien-être. Le mardi 25 février et le jeudi 24 avril, de 10h à 11h30, tarif : de 1,5€ à 2,5€

# 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 13 janvier, tous les lundis de 14h à 15h et de 15h à 16h et vendredi de 9h à 10h à partir du 17 janvier, tarif (le cycle) : de 12€ à 20€

### → Atelier défense et sérénité

Venez découvrir des techniques de réassurance et de self-défense avec un professionnel des arts martiaux. Le mardi 28 janvier, le jeudi 20 février, le mardi 25 mars, le jeudi 17 avril, et les mardis 27 mai et 24 juin de 14h30 à 16h30, gratuit

### → Sport bien-être

Exercices de brain gym, d'automassage, de relaxation et médiation pour se détendre. Avec l'association les Villages bougent. Les mardis 4 février, 4 mars, 1 avril, 6 mai et 3 juin, de 14h45 à 16h15, tarif : de 1,5€ à 2,5€

### → Gym douce

Venez découvrir la gymnastique sensorielle et sophrologie adaptée à tout public. Les vendredis 28 février et le 25 avril, de 14h30 à 16h, gratuit

## Parcours bien-être

### → Balade douce

Partez en balade à la découverte des villes et villages du secteur. Les mardis 28 janvier, 25 mars, 27 mai et 24 juin, de 9h30 à 12h30, rdv à l'espace des habitants, lieu précisé lors de l'inscription, gratuit

### → Bien-être

Pour vous relaxer en beauté, venez participer à nos ateliers ludiques et conviviaux autour du bien-être et de l'esthétique. Les mardis 14 janvier, 11 février, 11 mars, 8 avril, 13 mai et 10 juin, de 14h30 à 17h, tarif : de 1,5€ à 2,5€

### → Relaxation

Prenez soin de vous, de votre bien-être et de votre santé au quotidien. Les mardis 25 février et 15 avril, de 14h30 à 16h, gratuit

## Parcours loisirs

### → Atelier création

Venez créer différentes réalisations en laissant place à votre imaginaire. Les lundis 13 janvier, le 10 et 17 février, le 10 mars, le 7 avril, le 5 mai et le 2 juin, de 10h à 11h30, gratuit

### → La main à la pâte

Venez partager vos recettes et en découvrir de nouvelles lors d'un atelier cuisine lors d'un atelier qui s'achèvera autour d'un repas convivial. Les mardis 21 janvier, 18 février, 18 mars, 15 avril et 20 mai, de 9h30 à 13h30, tarif : de 3€ à 5€



Activités réservées aux + de 60 ans