



Séniors

Tout est permis !

**Sport, réflexologie, balade douce,
cuisine, bien-être et jeux**

***De janvier
à juin 2024***

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

***activités
gratuites***

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.

Tous les mardis de
14h à 15h et de 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 : 19 janvier, 2 et 16 février, 1^{er}, 15 et 29 mars, 12 et 26 avril, 17 et 31 mai, 14 et 28 juin, de 14h à 15h30.

Balade douce

Partez en balade à la découverte des villes et villages du territoire de la Communauté de communes. Prévoyez un pique-nique tiré du sac.

Tous les derniers jeudis de chaque mois : 25 janvier, 29 février, 28 mars, 25 avril, 23 mai, 27 juin, de 9h30 à 13h30.

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 11 janvier, 1^{er} février, 7 mars, 4 avril, 2 mai, 4 juillet, de 9h30 à 13h30.

Atelier DIY

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

15 février, 18 avril, de 10h à 11h30

Café jeux

Rejoignez-nous pour un moment de jeu et de convivialité autour d'un café. Différents jeux de société seront mis à disposition.

18 janvier, 14 mars, 11 avril, 13 juin, de 10h à 11h30.

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

