



Séniors

Tout est permis !

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

**De janvier
à juin 2024**

**Espace des Habitants
rue des Marronniers
Villemer**

**activités
gratuites**

Sur inscription.

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

Séniors, tout est permis !

Activités gratuites, réservées aux + de 60 ans

➔ **Af'Sport santé**

Des séances adaptées pour l'autonomie, l'équilibre, la souplesse et la coordination.

Tous les lundis de 14h à 15h, de 15h à 16h, et tous les vendredis de 14h à 15h.

➔ **Sport Bien être**

Exercices de brain gym, d'automassage, de relaxation et méditation pour se détendre. Avec l'association les Villages bougent.

Les mardis 9 janvier, 6 février, 5 mars, 2 avril, 30 avril, 4 juin, de 14h45 à 16h15.

➔ **Bien-être**

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

- 16 janvier : soin du visage,
- 13 février : donner et recevoir un massage des mains et sophrologie,
- 12 mars : soin du visage,
- 9 avril : à définir,
- 14 mai : soin du visage,
- 11 juin : donner et recevoir un massage des mains et sophrologie, de 15h à 17h.

➔ **Aquarelle**

Découverte et initiation.

Cycle de 3 séances : 9 janvier, 6 février, 5 mars, de 9h30 à 11h30

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

Venez partager vos recettes et en découvrir de nouvelles lors d'un atelier qui s'achèvera autour d'un repas convivial.

Les mardis 23 janvier, 20 février, 19 mars : atelier lactofermentation, 16 avril, 21 mai, 18 juin : atelier végétarien, de 9h30 à 13h30.

➔ **Balade**

Partez à la découverte des villages du territoire en compagnie d'un habitant bénévole.

Les mardis 30 janvier, 27 février, 26 mars, 23 avril, 28 mai, 25 juin, de 9h à 13h. RDV 9h à l'Espace des habitants. Prévoir un pique-nique tiré du sac. Chaque mois le groupe choisira le lieu de la promenade suivante.

➔ **March'Activ'**

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

Tous les vendredis. Rdv 9h à l'Espace des habitants ou 9h30 sur le lieu de la marche donné à l'inscription.

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