

Octobre 2026

SPOT
seniors

Sur inscription à l'accueil du centre social
Sport adapté avec Céline

Les lundis 5 et 12 - de 14h30 à 15h30 OU de 15h30 à 16h30
au 5 rue Bonnefoi

Jeudi Bien-être

Les jeudis 8 et 15 - De 14h30 à 15h30 au 11 rue Turenne

Yoga avec Lorelei le 8

Sophrologie avec Ingrid le 15

2ème séance yoga : mardi 27 de 10h30 à 11h30 !

Sur inscription auprès de Yolène : 07 85 50 45 89

Jeudi 1 - de 14h30 à 15h30,
11 rue Turenne

Zumba adaptée : Un travail du corps et du cœur accessible et complet, sur des rythmes joyeux !

Jeudi 8 - de 9h30 à 10h30
Accueil café à partir de 9h,
au 11 rue Turenne

Se dépenser sans dépenser : marche dans le quartier avec Faicel, coach sportif.
Dans le cadre de la Semaine Bleue, la marche sera suivie d'un temps d'échange pour les nouvelles personnes, et les habitué-es qui le souhaitent bien sûr !

Jeudi 15 - de 9h30 à 12h30,
5 rue Bonnefoi

Discussion avec le CNaV, en présence d'un podologue : pour poursuivre la réflexion sur la mobilité corporelle, parlons de la bonne marche des pieds vieux et de leurs chaussures !

Lundi 19 - de 14h15 à 15h15 OU
de 15h30 à 16h30, 11 rue Turenne

Boxe adaptée : loin des clichés, on entraîne la conscience de son corps et la confiance en soi, en toute sécurité !

Jeudi 22 - de 14h30 à 15h30,
11 rue Turenne

Théâtre : avec une art-thérapeute, venez travailler le mouvement, la respiration, l'écoute et l'expression, sans pression.

Lundi 26 - 14h15 à 15h15 OU 15h30 à 16h30, 11 rue Turenne

Yoga du rire : venez expérimenter les bienfaits du rire sur le corps et le mental !

Jeudi 29 - 14h30 à 15h30, au 11 rue Turenne

Café philo : à partir d'un conte, discussion ouverte pour partager les pensées, s'interroger, s'écouter...