

Septembre 2026

SPOT
seniors

Sur inscription à l'accueil 5 rue Bonnefoi

Sport adapté avec Céline

Les lundis 7, 14, 21 et 28 - de 14h30 à 15h30 **OU** de 15h30 à 16h30
au 5 rue Bonnefoi

Jeudi Bien-être

Les jeudis 10 et 17 - De 14h30 à 15h30 au 11 rue Turenne

Yoga avec Lorelei le 10

Sophrologie avec Chahinayz le 17



Rentrée du Spot seniors !

Jeudi 3 - à partir de 14h30 au 11 rue Turenne

Accueil, retrouvailles, rencontres, présentation du programme...

Bienvenue à tous-tes à la rentrée du Spot seniors !

Inscription non obligatoire, renseignements : Yolène 07 85 50 45 89

Se dépenser sans dépenser

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

Marche dans le quartier avec Faicel, coach sportif

Inscription conseillée auprès de Yolène 07 85 50 45 89

Conférence : équilibre et risque de chutes

Jeudi 24 - de 14h30 à 16h, au 5 rue Bonnefoi

Une conférence animée par un kiné, avec possibilité de s'inscrire à un cycle d'ateliers de prévention qui auront lieu les vendredis après-midis en octobre et novembre.

Inscriptions : Yolène 07 85 50 45 89

**11 rue Turenne et 5 rue Bonnefoi, deux adresses mais un même lieu,
ouvert à toutes et tous. Bienvenue !**

