

# Le Sivos de Billom vous propose de nouvelles activités sur l'année 2025

5€ la séance\*

Inscriptions obligatoires  
(places limitées)  
Possibilité de transport

DANSE LIBRE



les plaisirs de  
l'eau : PISCINE



MUSIQUE D'HIER ET  
D'AUJOURD'HUI : chanteur  
musicien /  
musicothérapie



GYM DOUCE



TAI CHI



ACTIVITES  
MANUELLES :  
Médiation artistique



Informations  
auprès de MME  
MUSSO  
04.73.68.56.04

\*sauf pour la piscine 8€ : privatisation de la piscine + accompagnement par un agent du SIVOS dans le bassin



# TAI CHI



Une vie saine pour "un vieillissement réussi!"

Experimentez et découvrez les principes du TAI CHI de manière progressive, pour un bien être durable, harmonisation des tensions du corps

Avec Dominique de  
l'association  
ANISETOILE sport  
et santé adapté

Tous les ~~mercredis~~ matin de 10h à  
11h30 de mars à juillet (sauf  
vacances scolaires) au SIVOS salle  
1er étage

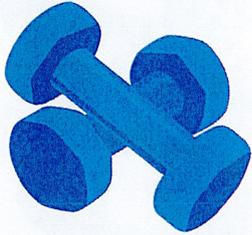


Une question ? Contactez

MME MUSSO

04 73 68 56 04

# GYM DOUCE



**Bouger ... c'est gagner !**

**Pratiquez une activité physique régulière et adaptée**

**Améliorer vos grandes fonctions vitales, prescrivez  
votre autonomie et gagnez en qualité de vie!**

Avec Oriane  
(ancienne aide à  
domicile du SIVOS  
et professeur  
d'Activité Physique  
Adaptée)

Tous les jeudis matin de 10h15 à  
11h15 de mars à décembre (sauf  
vacances scolaires et le mois  
d'aout) au SIVOS salle 1er étage



Une question ? Contactez  
MME MUSSO  
04 73 68 56 04

# PISCINE



Venez découvrir les plaisirs de l'eau

Gagnez en confiance et en bien être et

retrouver le plaisir de bouger !

Piscine privatisée  
Un agent du sivos  
est présent pour  
vous accompagner  
et vous sécuriser  
Professeur de sport  
aquatique adapté

Tous les mardis après midi de  
14h30 à 15h15 de mars à  
décembre (sauf vacances  
scolaires) à la piscine de Billom



Une question ? Contactez

MME MUSSO  
04 73 68 56 04



# Musicothérapie



Les vertues de la musique sont multiples, cet atelier vous permettra d'agir contre  
les troubles du sommeil  
l'anxiété  
les douleurs ...

Moment durant lequel vous pourrez écouter la musique les chants, mais aussi participer !

Tous les 1er jeudis du mois de 14h00 à 15h30 de mars à décembre au SIVOS salle 1er étage



Une question ? Contactez  
MME MUSSO  
04 73 68 56 04



## Danse libre



Osez élargir vos possibles !

La danse libre apaise vos tensions et développe votre confiance

Avec Cécile  
BANVILLIER  
diplômée en art  
thérapie

Atelier de 9 séances, 1 ~~mardi~~ mercredi sur 2  
de 10h à 11h30 de septembre à  
décembre (sauf vacances  
scolaires) au SIVOS salle 1er étage



Une question ? Contactez

MME MUSSO  
04 73 68 56 04



## Médiation Artistique



Venez vivre une expérience immersive,  
découvrir de nouvelles perspectives et  
exprimer votre créativité !

Par la peinture, la photo, le dessin ... vous découvrirez  
l'art sous différentes formes, et éveillerez votre  
créativité

Avec Marie Agnès  
**GIRABET**  
Médiatrice  
artistique en  
relation d'aide

Atelier de 10 séances de mars à  
juillet (inclu) environ 1 mardi sur 2  
de 9h30 à 11h30 au SIVOS salle 1er  
étage.



Une question ? Contactez  
MME MUSSO  
04 73 68 56 04



## Bulletin d'inscriptions

TARIFS : 5€/SEANCE SAUF LA PISCINE 8€/ SEANCE

Nom et Prénom :

Adresse :

Téléphone :

Sélectionner l'activité choisie : Plusieurs choix sont possibles :

TAIC CHI

GYM DOUCE

PISCINE

MUSICOTHERAPIE

DANSE LIBRE

MEDIATION  
ARTISTIQUE

Merci de nous indiquer si vous souhaitez le transport (on viens vous chercher et on vous ramène) : OUI  NON



Pour toutes information et inscriptions ? Contactez

MME MUSSO  
04 73 68 56 04

