



PLANNING DES ATELIERS SENIORS
« Mieux vivre dans son corps, dans son temps et avec les autres »
SAISON 2025-2026

Activité	Nbre de séances	Durée	Lieu /Jour/ Horaire
Gym sur chaise	15	1H	MJC : salle FUCHS à compter du mardi 30/9/2025 jusqu'au 10/2/2026 de 10H30 à 11H30
Gym d'entretien	15	1H	MJC : salle FUCHS à compter du mardi 3/3/2026 jusqu'au 23/6/2026 de 10H30 à 11H30
Atelier de perfectionnement tablette numérique	8	2H	MJC : salle de peinture à compter du mardi 4/11/2025 jusqu'au 13/1/2026
Bien dormir	6	2H	Mairie : salle du conseil municipal à compter du mardi 6/1/2026 jusqu'au 10/2/2026 de 9H à 11H
Nutrition : fibres et batchcooking	6	1H30	MJC : cuisine, les vendredis matin (date de démarrage et horaires restant à déterminer) à compter de novembre 2025
Automassage- sonothérapie	6	1H	MJC : salle de couture à compter du jeudi 5/2/2025 jusqu'au 12/3/2026
Flamant Rose	12	1H	Conférence de présentation en mairie le lundi 2/3/2026 de 10H à 11H30 MJC : salle FUCHS à compter du lundi 9/3/2026 jusqu'au 22/6/2026 de 10H à 11H
Qi gong	12	1H30	MJC : salle FUCHS à compter du lundi 6/10/2025 jusqu'au 26/1/2026 de 9H30 à 11H
Mem'hop	12	1H	Conférence de présentation en mairie le 29/1/2026 de 10H à 11H30 MJC : salle de peinture à compter du jeudi 5/2/2026 jusqu'au 28/5/2026 de 10H à 11H
Sophrologie	12	1H	MJC : salle de couture à compter du jeudi 2/10/2025 jusqu'au 15/1/2026 de 10H à 11H
Yoga	12	1H	MJC : salle de peinture à compter du vendredi 7/11/2025 jusqu'au 13/2/2026 de 11H à 12H
Adapter son cadre de vie et visite du DIAMANTIC : espace mobile pour voir, tester et imaginer son futur logement		2H30	Mairie : salle du conseil municipal Devant la mairie Les deux actions sont complémentaires et se dérouleront le vendredi 7 novembre de 9H à 11H30

Présentation d'aides techniques et parcours avec une combinaison de vieillissement		3H	Mairie : salle du conseil municipal, le vendredi 7 novembre entre 13H30 et 16H30
Ateliers jeux	Ts les 15j	3H	MJC : salle Adolphe Fuchs, à compter du lundi 8/9/2025 de 14H à 17H. Merci de vous inscrire le jour du démarrage directement auprès de Marie-Claude Hegy animatrice bénévole
Ensemble sur la route	3	2H	Mairie : salle du conseil municipal à compter du vendredi 5/12/2025 jusqu'au 19/12/2025
Art thérapie	10	2H	MJC : salle couture à compter du lundi 18/5/2026 jusqu'au 27/7/2026 de 9H30 à 11H30

Modalités d'inscription :

- Renseigner obligatoirement la feuille d'inscription disponible au service accueil de la mairie.
- Régler la participation financière de 10€ par chèque bancaire à l'ordre du Trésor Public pour chaque atelier à l'exception des activités adapter son logement , présentation d'aides techniques et jeux.
- Date limite d'inscription : 2 septembre 2025. Le nombre de places par activité est limité.