



PROGRAMME
SENIORS

DU 2 AU 31 MAI 2024



Maison ^{DES} seniors

« Les 5 sens à la maison »



Infos pratiques :

Maison des seniors
6, promenade Louis Vuillermoz
94210 La Varenne Saint-Hilaire-
Tél. : 01 45 11 65 17
service.seniors@mairie-saint-maur.com

Horaires d'ouverture :

lundi 13h30-18h
mardi 9h-12h & 13h30-18h
mercredi 9h-16h
jeudi 9h-12h & 13h30-20h30
vendredi 9h-16h

La Ville vous propose un programme comprenant des activités de prévention sur le bien-vieillir autour de cinq thèmes :

- **La stimulation cognitive** : raisonnement, stratégie, différentes mémoires, orientation...
- **La motricité globale et coordination motrice** : activités physiques
- **La motricité fine** : dextérité
- **La nutrition**
- **La qualité de vie** : bien-être, pratico-pratique...

*Inscription en ligne sur « Mon Espace Citoyen »
ou sur place à la Maison des seniors*

Pour l'ensemble de la programmation de la Maison des seniors, hormis les activités avec la mention « en entrée libre »

JEUDI 2 MAI

9H30-11H30 ●

Amigurumi spécial Jeux Olympiques

Avec l'association La Récré

Réalisation de la mascotte officielle des JO fait main au crochet. Apportez vos fils de coton rouge et un crochet numéro 3
Bonne maîtrise du crochet demandée

10H30-12H ●

Tai-chi

Avec Vincent Laclotte

Séance 1 sur 4 séances

Tarif : 8 € le cycle

14H-15H30 ●

Représentation « Cabaret talons »

Composition et apprentissage d'une chorégraphie dans le cadre de la soirée qui aura lieu le jeudi 20 juin.

Séance 1 sur 7 séances

Tarif : 14 € le cycle

14H-17H ●

Permanence : France AVC

Avec le Docteur France Woimant

Abordez vos questions autour de l'accident vasculaire cérébral.

Rendez-vous individuel de 45 minutes

16H-17H30 ●

Zumba

Avec Agnès Guessab

Tarif : 2 €

16H30-18H ●

Jeux de société



En entrée libre

18H-20H

Conférence de présentation du sport santé

Animée par VGA Saint-Maur

Découvrez les activités physiques et sportives proposées par le club de sports, notamment les activités adaptées (APA) afin de bénéficier d'une prise en charge personnalisée (bilans de conditions physiques, consultations de nutrition...).

18H30-20H ●

Art et mythologie :

« Apollon, un dieu maniant l'arc et la lyre »

Avec Mathilde Bellec Guide

Tarif : 2 €

VENDREDI 3 MAI

9H30-11H ●



Taijiquan

Avec Matthieu Parthonnaud

Séance 1 sur 2 séances

Tarif : 4 € le cycle

10H30-11H30 ●

Pilates

Avec Delphine Charbonnaud

Tarif : 2 €

13H30-15H ●

Initiation aux échecs

Animée par Adrien Viel

14H-15H30 ●

Self-défense

Avec Matthieu Parthonnaud

Séance 1 sur 2 séances

Tarif : 4 €

LUNDI 6 MAI

14H-16H ●

Atelier numérique : « Découvrir le tableur »
Avec la Maison du numérique

14H-17H ●



Visite de Paristatour : « Le Trinité »

Partez sur les traces de vos artistes préférés tels que Line Renaud, Charles Aznavour ou Johnny Hallyday et visitez l'église de la Trinité. Le lieu de rendez-vous vous sera communiqué ultérieurement.

Tarif : 2 €

14H30-16H30 ●

Amigurumi spécial Jeux Olympiques

Avec l'association La Récré

Réalisation de la mascotte officielle des JO fait main au crochet. Apportez vos fils de coton rouge et un crochet numéro 3

Bonne maîtrise du crochet demandée

MARDI 7 MAI

9H30-11H ●

L'art du parfumeur

Découverte de la distillation de lavande avec un alambic en cuivre, jeux autour des plantes, des senteurs et des flacons de parfum. À la fin de l'atelier, composez votre parfum.

Tarif : 2 €

10H-12H ●

Partage de compétences :

« Initiation à la sécurité informatique »

Avec Hervé, bénévole

11H-12H ●

Méthode Feldenkrais

Avec Sophie Roy

Tarif : 2 €

14H-15H30 ●

Partage de compétences :

« Shiatsu sur chaise »

Avec Jean-Michel, bénévole

14H-17H ●

Partage de compétences :

« Tricotage et papot'âge »

Avec Janine, bénévole

14H30-15H30 ●



Café caouette :

« Augmenter son énergie avec simplicité »

Avec Célia Poirier-Meurice

Tarif : 2 €

15H30-16H30 ●

Partage de compétences :

« Gymnastique taoïste »

Avec Jean-Michel, bénévole

VENREDI 10 MAI

10H-11H ●

Yoga du rire

Avec Néosilver

Tarif : 2 €

10H-11H30 ●

Initiation à la danse intuitive

Avec Agnès Guessab

Mettez votre corps en mouvement afin de décompresser et libérer vos émotions accumulées.

Tarif : 2 €

10H-12H ●



Atelier : « Danse les yeux fermés »

Avec l'association Danse les yeux fermés

Découvrez une nouvelle approche de la danse.

Tarif : 2 €

11H30-13H30 ●

Atelier culinaire : « Trompe l'œil »

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Tarif : 2 €

13H30-15H ●

Jeux de société

En entrée libre

14H-15H30 ●

Mandala

Avec l'équipe de la Maison des seniors

14H30-15H30 ●

Bain sonore et relaxation

Avec Aude Guénu

Tarif : 2 €

LUNDI 13 MAI

14H-16H ●

Atelier numérique :

« Gérer son temps avec Internet »

Avec la Maison du numérique

14H30-16H ●



Chorale

Avec Alexandra Springaux

Préparation à la représentation de la chorale lors de la Journée des associations qui aura lieu le 8 septembre

Séance 3 sur 12 séances

Tarif : 26 € le cycle

15H-17H ●

Découverte des bienfaits du miel

Avec Elisabeth Blondelle, Secrets de Miel

Assistez à une découverte du miel et apprenez tous ses bienfaits tout en partageant un moment convivial autour d'une dégustation.

16H30-17H30 ●

Yoga

Avec Jocelyne Rougerie

Tarif : 2 €

MARDI 14 MAI

9H-11H45 ●

Dépistage auditif

Avec Mère & Fille audition

Rendez-vous individuel de 15 minutes

10H-11H ●

Sophrologie par le jeu

Avec Eugénie Saby

Séance 1 sur 4 séances

Tarif : 8 € le cycle

10H-11H30 ●

Jouons avec les chiffres

Avec l'équipe de la Maison des seniors

13H30-17H45 ●

Dépistage auditif

Avec Mère & Fille audition

Rendez-vous individuel de 15 minutes

14H-15H30 ●

Initiation à la valse

Avec Sun and Dance

Tarif : 2 €

14H-17H ●



Partage de compétences :

« Tricotage et papot'âge »

Avec Janine, bénévole

14H30-16H ●

Cours d'italien

Niveau débutant

Avec Nathalie Ordonnez

Séance 1 sur 4 séances

Tarif : 8 € le cycle

15H-17H ●

Découverte des fleurs comestibles

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Tarif : 2 €

MERCREDI 15 MAI

9H-12H ●

Randonnée dans la forêt de Gros Bois

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Rendez-vous devant la Maison des seniors

Tarif : 2 €

9H30-11H30 ●

Partage de compétences : « Généalogie »

Avec Jean-Louis, bénévole

Séance 1 sur 3 séances

10H-11H ●

Partage de compétences :

« Échangez en anglais sans complexe »

Niveau faux débutant

Avec Evelyne, bénévole

Séance 1 sur 2 séances

10H-12H ●

Partage de compétences :

« Atelier innovation »

Avec Alain, bénévole

La convergence entre brainstorming en groupe

qui stimule la créativité et votre expérience

personnelle, peut parfois déboucher sur

d'étonnants résultats et être très utile.

Séance 1 sur 5 séances

10H30-12H ●

Tai-chi

Avec Vincent Laclotte

Séance 2 sur 4 séances

Tarif : 8 € le cycle

13H-14H30 ●

Partage de compétences :

« Shiatsu au sol »

Avec Jean-Michel, bénévole

13H30-15H30 ●

Atelier culinaire : « Trompe l'œil »

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Tarif : 2 €

13H30-15H30 ●

Partage de compétences : « Groupe de parole : relations interfamiliales »

Avec Dominique, bénévole

Partagez vos expériences et échangez sur

les relations interfamiliales durant cet espace

d'écoute et de bienveillance animé par une

psychologue à la retraite.

14H30-15H30 ●

Qi Gong

Avec Patrick Bourgogne

Tarif : 2 €

14H30-15H30 ●

Partage de compétences :

« Gymnastique taoïste »

Avec Jean-Michel, bénévole

JEUDI 16 MAI

9H30-11H30 ●

Partage de compétences :

« Atelier dessin : lettres en relief »

Avec Gérard, bénévole

Séance 1 sur 2 séances

9H30-11H30 ●



Origami

Niveau intermédiaire

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Tarif : 2 €

10H-12H ●●

Art thérapie

Avec les Fées du mieux être

Séance 1 sur 2 séances

Tarif : 4 € le cycle

10H-12H ●

Café philo : « Comment le regard de l'autre agit-il sur nous ? »

Avec Dominique Paquet

Tarif : 2 €

14H-15H30 ●

Quiz des 5 sens

Avec l'équipe de la Maison des seniors

14H-15H30 ●

Partage de compétences : « Haïku »

Avec Jean-Hugues, bénévole

Création de petits poèmes japonais

Séance 1 sur 6 séances

14H-15H30 ●

Représentation « Cabaret talons »

Composition et apprentissage d'une

chorégraphie dans le cadre du spectacle qui

aura lieu le jeudi 20 juin. Plus d'informations

dans la brochure du mois de juin

Séance 2 sur 7 séances

Tarif : 14 € le cycle

14H-16H ●

Partage de compétences : « Initiation à la sécurité informatique »

Avec Hervé, bénévole

14H-17H ●

Permanence de médiation familiale

Avec l'Union départementale des associations

familiales du Val-de-Marne

Rendez-vous individuel de 45 minutes

16H-18H ●

Découverte des fleurs comestibles

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Tarif : 2 €

17H-18H ●



Stretching postural

Avec Sylvie Sadrin

Séance 1 sur 4 séances

Tarif : 8 € le cycle

18H-20H

Conférence :

« La douleur est-elle une fatalité ? »

Avec Prom's

Tarif : 2 €

18H45-20H15 ●

Initiation aux gestes de premiers secours

Avec la Croix Rouge française

VENREDI 17 MAI

9H-12H30 ●

Dépistage auditif

Avec Mère & Fille audition

Rendez-vous individuel de 15 minutes

9H30-11H30 ●

Atelier « Quilling carte »

Avec Aude Guénu

Customisez vos cartes de vœux et faire-part avec la méthode quilling.

Tarif : 2 €

10H-11H30 ●



Jouons avec les synonymes
et les antonymes

Avec l'équipe de la Maison des seniors

13H30-15H30 ●

Atelier culinaire : « Trompe l'œil »

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Tarif : 2 €

13H30-15H45 ●

Dépistage auditif

Avec Mère & Fille audition

Rendez-vous individuel de 15 minutes

14H-15H30 ●

Partage de compétences : « Bachata »

Avec Ana, bénévole

Apprenez les fondamentaux de cette danse dominicaine.

14H30-15H30 ●

Sophrologie

Avec Aurélie Baquet

Séance 1 sur 4 séances

Tarif : 8 € le cycle

MARDI 21 MAI

9H30-11H30 ●

Aide sur l'espace citoyen

Avec l'équipe de la Maison des seniors

9H30-11H30 ●

Atelier méditation

Avec Laurence Cauwet

Tarif : 2 €

10H-11H30 ●

Initiation aux échecs

Animée par Adrien Viel

10H30-12H ●

Jeux de société

En entrée libre

14H-16H ●

Partage de compétences :

« Initiation à la sécurité informatique »

Avec Hervé, bénévole

14H-17H ●

Partage de compétences :

« Tricotage et papot'âge »

Avec Janine, bénévole

14H30-17H ●



Randonnée :

« La coulée verte de Paris 12^{ème} »

Avec Michel Schwarz

Le lieu de rendez-vous vous sera communiqué ultérieurement. Prévoir de bonnes chaussures de marche et une bouteille d'eau

15H-17H ●

Créa-récup : « Pot-pourri »

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Tarif : 2 €

MERCREDI 22 MAI

9H30-15H30 ●

Journée grands-parents & petits-enfants

Dans le cadre de la semaine de la parentalité, venez partager un moment de convivialité avec vos petits-enfants. Au programme : activités sportives et ludiques

Renseignements auprès de l'accueil de la Maison des seniors

JEUDI 23 MAI

9H30-11H30 ●

Partage de compétences :

« Atelier dessin : lettres en relief »

Avec Gérard, bénévole

Séance 2 sur 2 séances

9H30-11H30 ●



Fleurs en papier

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Tarif : 2 €

10H-11H ●

Partage de compétences : « Dictée »

Avec Cyrienne, bénévole

10H-12H ●

Partage de compétences :

« Atelier innovation »

Avec Alain, bénévole

La convergence entre brainstorming en groupe qui stimule la créativité et votre expérience personnelle, peut parfois déboucher sur d'étonnants résultats et être très utile.

Séance 2 sur 5 séances

11H-12H ●

Gym d'entretien

Avec l'association Gymnastique Volontaire

Saint-Maurienne

14H-15H30 ●

Partage de compétences : « Haïku »

Avec Jean-Hugues, bénévole

Création de petits poèmes japonais

Séance 2 sur 6 séances

14H-15H30 ●

Représentation « Cabaret talons »

Composition et apprentissage d'une chorégraphie dans le cadre du spectacle qui aura lieu le jeudi 20 juin. Plus d'informations dans la brochure du mois de juin

Séance 3 sur 7 séances

Tarif : 14 € le cycle

14H-15H30 ●



Atelier des senteurs

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Les senteurs n'ont pas de secret pour vous ?

Aigüisez vos sens durant cet atelier.

Tarif : 2 €

Groupe 1

16H-17H30 ●

Atelier des senteurs

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Les senteurs n'ont pas de secret pour vous ?

Aigüisez vos sens durant cet atelier.

Tarif : 2 €

Groupe 2

18H-20H

Conférence :

« L'architecture de la reconstruction »

Avec Anne-Marie Nicolas

Tarif : 2 €

VENREDI 24 MAI

9H30-11H ●

Taïso

Avec Matthieu Parthonnaud

Séance 2 sur 2 séances

Tarif : 4 € le cycle

9H30-11H ●

Les bienfaits des huiles essentielles

Avec l'équipe de la Maison des seniors

10H-11H ●

Sophrologie par le jeu

Avec Eugénie Saby

Séance 2 sur 4 séances

Tarif : 8 € le cycle

10H-11H30 ●

Pétanque

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Le lieu de rendez-vous vous sera communiqué ultérieurement.

Tarif : 2 €

10H-11H45

Conférence :

« Trier et composter, c'est facile »

Avec la Maison de la nature

Découvrez des gestes simples

et écologiques pour trier vos déchets.

11H30-13H30 ●

Atelier culinaire : « Trompe l'œil »

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Tarif : 2 €

14H-15H30 ●

Self-défense

Avec Matthieu Parthonnaud

Séance 2 sur 2 séances

Tarif : 4 €

14H-15H30 ●

Le petit Bac

Avec l'équipe de la Maison des seniors

LUNDI 27 MAI

13H30-16H ●

Permanence juridique

Avec le Conseil Départemental de l'Accès au Droit

Rendez-vous individuel de 45 minutes

14H-16H ●



Atelier numérique :

« Se connecter en toute sécurité »

Avec la Maison du numérique

14H30-16H ●

Chorale

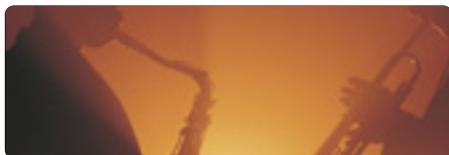
Avec Alexandra Springaux

Préparation à la représentation de la chorale lors de la Journée des associations qui aura lieu le 8 septembre

Séance 4 sur 12 séances

Tarif : 26 € le cycle

15H-17H15 ●



Escapade en musique :

« La Russie en musique »

Avec Michel Laserre de Rozel

Tarif : 2 €

16H30-17H30 ●

Yoga sur chaise

Avec Jocelyne Rougerie

Tarif : 2 €

MARDI 28 MAI

9H-12H ●

Colloque : « Les droits de succession »

*Animé par Maître Carole Simoes
Assurez votre protection et l'avenir de vos proches : tout ce que les seniors doivent savoir sur le droit de la famille et des successions. Planifiez sereinement votre héritage et protégez vos proches grâce à une compréhension claire et concise du droit des successions. Découvrez les étapes essentielles pour organiser efficacement la transmission de votre patrimoine et garantir la sécurité financière de votre famille. En partenariat avec la Maison de Justice et du Droit*

9H30-11H ●

Jeux de société

En entrée libre

10H-11H30 ●



Tangram

Avec l'équipe de la Maison des seniors

14H-17H ●

Partage de compétences :

« Tricotage et papot'âge »

Avec Janine, bénévole

14H-15H

Conférence : « Présentation de la nouvelle mutuelle santé »

Venez découvrir Île-de-France mutuelle santé, la complémentaire santé proposée par la Région, en partenariat avec AXA, Harmonie mutuelle et la mutuelle familiale, 20 à 30 % moins cher que les autres mutuelles : contrat 100% santé.

14H30-16H ●

Cours d'italien

Niveau débutant

Avec Nathalie Ordonnez

Séance 2 sur 4 séances

Tarif : 8 € le cycle

15H-16H

Conférence : « Présentation de la nouvelle mutuelle santé »

Venez découvrir Île-de-France mutuelle santé, la complémentaire santé proposée par la Région, en partenariat avec AXA, Harmonie mutuelle et la mutuelle familiale, 20 à 30 % moins cher que les autres mutuelles : contrat 100% santé.

15H30-17H ●

Jouons avec les verbes

Avec la Maison des seniors

16H-17H

Conférence : « Présentation de la nouvelle mutuelle santé »

Venez découvrir Île-de-France mutuelle santé, la complémentaire santé proposée par la Région, en partenariat avec AXA, Harmonie mutuelle et la mutuelle familiale, 20 à 30 % moins cher que les autres mutuelles : contrat 100% santé.

MERCREDI 29 MAI

9H30-11H30 ●



Partage de compétences : « Généalogie »

Avec Jean-Louis, bénévole

Séance 2 sur 3 séances

10H-11H ●

Partage de compétences :
« Échangez en anglais sans complexe »
Niveau avancé
Avec Evelyne, bénévole
Séance 1 sur 2 séances

10H-12H ●



Partage de compétences :
« Atelier innovation »
Avec Alain, bénévole
La convergence entre brainstorming en groupe
qui stimule la créativité et votre expérience
personnelle, peut parfois déboucher sur
d'étonnants résultats et être très utile.
Séance 3 sur 5 séances

12H15-13H15 ●



Volley-ball
Avec l'équipe de la Maison des seniors
Rendez-vous au centre sportif Gilbert-Noël
Tarif : 2 €

13H30-15H30 ●

Partage de compétences :
« Album photo numérique »
Avec Jean-Louis, bénévole

13H30-15H30 ●

Atelier culinaire : « Trompe l'œil »
Avec l'équipe de la Maison des seniors
Tarif : 2 €

13H30-15H30 ●

Partage de compétences :
« Initiation à la sécurité informatique »
Avec Hervé, bénévole

14H30-15H30 ●

Qi Gong
Avec Patrick Bourgogne
Tarif : 2 €

JEUDI 30 MAI

9H30-11H ●

Café causerie :
« Les jours fériés à travers le monde »
Avec l'équipe de la Maison des seniors

10H-12H ●

Art thérapie
Avec les Fées du mieux être
Séance 2 sur 2 séances
Tarif : 4 € le cycle

10H30-11H30 ●

Yoga du rire
Avec Néosilver
Tarif : 2 €

13H30-15H ●

Time's up
Avec l'équipe de la Maison des seniors

14H-15H30 ●



Partage de compétences : « Haïku »
Avec Jean-Hugues, bénévole
Création de petits poèmes japonais
Séance 3 sur 6 séances

À PARTIR DE 16H ●

Séance ciné seniors

Avec l'équipe de la Maison des seniors
Papot'âge autour du film projeté
le vendredi 31 mai à 10h
Le film projeté vous sera communiqué
par courriel lors de votre inscription.

17H-18H ●

Stretching postural

Avec Sylvie Sadrin
Séance 2 sur 4 séances
Tarif : 8 € le cycle

18H-20H

Conférence : « Bien-être seniors, parcours de soin intégré pour l'arthrose et les douleurs articulaires »

Avec Geoffrey Marques, ostéopathe
Plongez dans le monde complexe de
l'arthrose, des douleurs articulaires et des
rhumatismes chez les seniors. À partir des
dernières avancées en matière de
thérapies, découvrez un parcours de soin
intégré allant de la prévention proactive à
la gestion efficace des symptômes.
Tarif : 2 €

VENDREDI 31 MAI

10H-11H ●

Papot'âge autour du ciné seniors

Avec l'équipe de la Maison des seniors
Veuillez assister à la séance ciné seniors du jeudi
30 mai pour participer à cet atelier.

10H-11H30 ●



Initiation aux danses latines

Avec Agnès Guessab
Tarif : 2 €

10H30-11H30 ●

Pilates

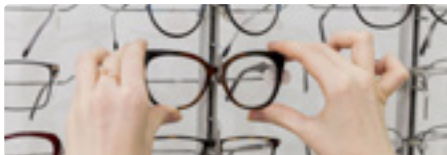
Avec Delphine Charbonnaud
Tarif : 2 €

13H30-15H30 ●

Atelier culinaire : « Trompe l'œil »

Avec l'équipe de la Maison des seniors
Tarif : 2 €

13H30-15H45 ●



Contrôle de la vue

Cet atelier concerne les personnes ne portant
pas encore de correction. Merci d'apporter
tout document utile à ce dépistage.

14H30-15H30 ●



Sophrologie

Avec Aurélie Baquet
Séance 2 sur 4 séances
Tarif : 8 € le cycle





INFOS PRATIQUES

GYM D'ENTRETIEN

Les cours d'activités physiques en entrée libre sont ouverts. Venez pratiquer de la gym tous les lundis de 16h à 16h45 et du circuit training tous les jeudis de 14h à 14h45.
Sans inscription et 15 places disponibles par séance.

ACTIVITÉS SPORTIVES

Pour toutes les activités sportives, merci de vous munir de votre tapis et d'un petit coussin, de prévoir une serviette et une gourde. Une fontaine à eau est à votre disposition.

SERVICE DE TRANSPORT À LA DEMANDE

La Ville a mis en place un nouveau service de transport à la demande, flexible et 100 % électrique.

Ce service gratuit s'adresse à tous les détenteurs du pass senior. Ce dispositif dessert sur réservation, jusqu'à la veille du trajet souhaité, l'ensemble des structures municipales et/ou les retours au domicile, du lundi au vendredi de 9h à 17h30.

Réservation 7 jours sur 7 via le portail « Mon espace citoyen », par courriel à : navetteseniors@mairie-saint-maur.com ou par téléphone les mardis et jeudis matins au 01 45 11 65 78.

PARTENAIRES:



RÉSIDENCE AUTONOMIE J. DU BELLAY

Infos pratiques :

45 rue des Remises
94100 Saint-Maur-des-Fossés
Tél : 01 43 97 10 71

Horaires d'ouverture :

Lundi au jeudi 8h30-12h & 13h30-18h
Vendredi 8h30-12h & 13h30-17h

Toutes les activités sont sur inscription, par téléphone ou sur place à la Résidence Autonomie.

VENDREDI 3 MAI

10H15-11H15

Yoga sur chaise

11H15-12H15

Qi-Gong et yoga
Avec Abir

14H-15H

Chorale
Avec Allison

LUNDI 6 MAI

14H-18H

Jeux de société
Avec Destination Loisirs Seniors

MARDI 7 MAI

15H

Atelier mémoire ludique
Avec Destination Loisirs Seniors
Tarif : 5 € avec goûter inclus

VENDREDI 10 MAI

10H15-11H15

Yoga sur chaise
Avec Abir

11H15-12H15

Qi-Gong
Avec Abir

14H-15H

Chorale
Avec Allison

LUNDI 13 MAI

14H-18H

Jeux de société

Avec Destination Loisirs Seniors

MARDI 14 MAI

15H

Projection d'une pièce de théâtre

Avec Destination Loisirs Seniors

VENREDI 17 MAI

10H15-11H15

Yoga sur chaise

Avec Abir

11H15-12H15

Qi-Gong

Avec Abir

14H-18H

Chorale

Avec Allison

LUNDI 20 MAI

14H-18H

Jeux de société

Avec Destination Loisirs Seniors

MARDI 21 MAI

15H

Grand quiz

Avec Destination Loisirs Seniors

Tarif : 5 € avec goûter inclus

VENREDI 24 MAI

10H15-11H15

Yoga sur chaise

Avec Abir

11H15-12H15

Qi Gong

Avec Abir

14H-15H

Chorale

Avec Allison

LUNDI 27 MAI

14H-18H

Jeux de société

Avec Destination Loisirs Seniors

MARDI 28 MAI

10H-13H

Atelier cuisine

*Au menu : tagine de poulet au citron
et mini clafoutis fraises-rhubarbe*

Tarif : 10 €

15H

Grand loto

Tarif : 10 € pour 2 cartons

VENREDI 31 MAI

10H15-11H15

Yoga sur chaise

Avec Abir

11H15-12H15

Qi Gong

Avec Abir

14H-15H

Chorale

Avec Allison

NOTES

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

   
@VilleSaintMaur
saint-maur.com