



## PRÉSENTATION DES ATELIERS ANNUELS PAR THÉMATIQUES



## ACTIVITES PHYSIQUES

PROMENADES EN EXTÉRIEUR, ACTIVITÉS EN INTÉRIEUR, EN PISCINE, VOICI UN LARGE CHOIX POUR SATISFAIRE LE PLUS GRAND NOMBRE.

ACTIVITÉ	DESCRIPTIF	INFORMATIONS PRATIQUES
<b>GYMNASTIQUE ÉQUILIBRE</b>	Maintenez votre équilibre au travers d'exercices simples à reproduire à la maison pour prévenir les chutes. Activité animée par une éducatrice diplômée	Tous les mercredis de 10h30 à 11h30 Résidence autonomie Bailly Gratuit
<b>GYMNASTIQUE EQUY-GYM</b>	Travaillez votre souplesse et votre équilibre. Activité plus dynamique que la gymnastique équilibre Activité animée par une éducatrice diplômée	Tous les jeudis de 10h30 à 11h30 Résidence autonomie Bailly Gratuit

ACTIVITÉ	DESRIPTIF	INFORMATIONS PRATIQUES
GYM DANS L'EAU	Porté(e) par l'eau, vous travaillez en douceur pour maintenir votre souplesse et tonus. Activité animée par un éducateur diplômé	Tous les mardis de 11h à 12h Centre Nautique Raymond BOISDE Gratuit
<b>NOUVEAUTE 2021</b> PILATE	Améliorez votre maintien grâce à des exercices respiratoires, étirements, mouvements doux. Activité animée par un éducateur diplômé	Tous les jeudis de 10h30 à 11h30 Gymnase Jean Brivot Gratuit
PROMENADE	Effectuez une marche dans la convivialité et la bonne humeur tout en découvrant de nouvelles destinations. Trajet d'environ 6 km	Tous les jeudis de 9h à 11h Au départ des Centres Sociaux de la Chancellerie et du Val d'Auron  Adhésion aux Centres Sociaux 7.53€/an  Inscription directement dans les Centres Sociaux





## ACTIVITES BIEN-ÊTRE

ACTIVITÉ	DESCRIPTIF	INFORMATIONS PRATIQUES
<b>ANIMATION PAR LE MOUVEMENT</b>	Mettre en mouvement chacun de ses membres	Tous les jeudis de 10h à 11h Résidence autonomie Guilbeau Gratuit
<b>RELAXATION DÉTENTE</b>	Prendre un moment pour soi, pour mieux repartir, se relaxer.	Tous les vendredis de 14h30 à 15h30 Résidence autonomie Bailly Gratuit
<b>SOPHROLOGIE</b>	Venez partager un moment de détente.	Le vendredi de 15h30 à 16h30 bimensuel (le planning sera donné lors de la première séance). Résidence autonomie Raynal Gratuit

**NOUVEAUTE  
2021**



## ACTIVITES COGNITIVES

ACTIVITÉ	DESCRIPTIF	INFORMATIONS PRATIQUES
<p><b>ATELIER MÉMOIRE</b></p>	<p>Venez faire travailler votre <b>mémoire</b> dans la détente et la bonne humeur.            Au programme : une heure de jeux de société et une heure d'exercices individuels.</p>	<p><b>Le lundi de 14h à 16h</b>            bimensuel (le planning est donné lors de l'inscription).            Dans les Centres Sociaux de la Chancellerie et du Val d'Auron            Adhésion aux Centres Sociaux : 7.53€/an            Inscription directement dans les Centres Sociaux</p>
<p><b>JEUX DE MÉMOIRE</b></p>	<p>Des <b>exercices individuels</b> effectués dans la convivialité.</p>	<p><b>Tous les mardis de 14h30 à 16h</b>            Résidence autonomie Raynal            Gratuit</p>



## ACTIVITES ARTISTIQUES ET CULTURELLES

ACTIVITÉ	DESCRIPTIF	INFORMATIONS PRATIQUES
<b>ATELIER ARTISTIQUE LA PALETTE</b>	Venez découvrir et pratiquer le dessin et l'aquarelle.	Tous les vendredis de 14h à 16h Résidence autonomie Guilbeau Gratuit
<b>ATELIER CHORALE</b>	Venez exercer votre voix dans les différentes chorales des résidences autonomie. Convivialité et partage sont au rendez-vous.	Le lundi après-midi de 14h30 à 16h – bimensuel Résidence autonomie Guilbeau Gratuit  Tous les mercredis de 14h30 à 16h Résidence autonomie Bailly Gratuit  Tous les jeudis de 14h30 à 16h Résidence autonomie Raynal Gratuit



## ARTISANAT, LOISIRS CRÉATIFS & JEUX

ACTIVITÉ	DESCRIPTIF	INFORMATIONS PRATIQUES
<p><b>NOUVEAUTÉ 2021</b></p> <p><b>ART FLORAL</b></p>	<p>Venez découvrir et composer vos propres créations florales.</p>	<p><b>Le mercredi de 14h30 à 16h30 – Mensuel</b> Résidences autonomie Raynal et Guilbeau <b>Le jeudi de 14h30 à 16h30 Mensuel</b> Résidence autonomie Bailly Les plannings seront fournis lors de la première séance. Un programme identique sera proposé dans les trois résidences. Inscription sur un lieu maximum - Gratuit</p>
<p><b>ATELIER JEUX DE SOCIÉTÉ</b></p>	<p>Amateurs de cartes, de jeux et de convivialité, ce rendez-vous est fait pour vous.</p>	<p><b>Tous les mardis de 14h à 16h</b> au Centre Social de la Chancellerie <b>Tous les jeudis de 14h à 16h</b> au Centre Social du Val d'Auron Adhésion aux Centres Sociaux 7.53€/an Inscription directement auprès du Centre Social</p>
<p><b>TRICOPIN'ÂGES</b></p>	<p>Tricoter à plusieurs au profit d'une association caritative ou bien apprendre à tricoter, tout est possible.</p>	<p><b>Tous les mercredis de 14h30 à 17h</b> Résidence autonomie Bailly Gratuit</p>