

SEMAINE BIEN-ÊTRE SÉNIORS

du 02 au 06 juin 2025



Une semaine pour prendre soin de soi et découvrir
gratuitement les activités proposées par le Pôle
Seniors du CCAS 2025/2026



Événements gratuits

Sur inscription : 04 90 03 99 00

Lundi 2 juin

14h-16h : "Avancer malgré l'absence(séance 1/5) 16-23-30 juin et 16 juillet.

15h-16h : Le "yoga qui s'adapte à vous" avec Delphine.

Mardi 3 juin

11h00-12h00 : Piscine atelier "équilibre et mobilité".

14h00-15h30 : Découverte "Boule santé/Boule loisirs".

14h30-15h30 : Découverte "gym dynamique" avec Clémentine.

Mercredi 4 juin

09h00-10h00 : "Stretching" avec Cindy.

10h00-11h00 : "Relaxation" avec Cindy.

14h00-16h00 : "Danse en ligne" avec Régine

Jeudi 5 juin

10h00-12h00 : Atelier d'écriture "Quand les **mots** trouvent les **maux**" avec Fatima

14h00-15h00 : Atelier "Bien être Mouvement Relax" avec Gaëlle

14h00-15h00 : Atelier "mémoire" avec Michèle

Vendredi 6 juin

10h00-11h00 : "Yang-Sheng" avec Patrick.

10h00-12h00 : Atelier "Prendre soin de soi, ça commence par la tête" avec Mélanie.

13h30-16h00 : "Accompagnement numérique individuel"

Smartphone et Tablette (par tranche de 30min).

14h00-16h00 : "Conférence de sensibilisation sur la prévention des chutes".

15h00-17h00 : "Entretenir sa mémoire" avec Marie-line

Renseignements et inscription

pole-seniors@mairie-lepontet.fr

 04 90 03 99 00



VILLE
Le Pontet

ccas