

Amboise plurielle

Amboise plurielle s'adresse aux personnes de plus de 65 ans qui désirent partager des activités en petits groupes. Les sorties et les activités sont encadrées par une animatrice. Au-delà de l'activité proposée, ce sont des temps de convivialité qui permettent de créer du lien.

Les inscriptions se font auprès du CCAS. La présentation du pass sanitaire est obligatoire pour participer aux actions collectives. Attention, les places sont limitées.

En cas d'absence, veuillez en informer le CCAS.

**Centre Communal d'Action Sociale : 2, rue du Cardinal Georges d'Amboise 37400 Amboise
Tél. : 02 47 57 77 46 / m.bloudeau@ville-amboise.fr**

Parcours santé programme adapté aux personnes de plus de 65 ans



Le Centre Communal d'Action Sociale organise tout au long de l'année des ateliers pour maintenir une activité physique adaptée aux personnes de plus de 65 ans. Réflexes, mobilité, agilité, mémoire, concentration, le parcours santé offre de multiples activités à pratiquer en petits groupes.
Faites votre choix !

En toute SAISON

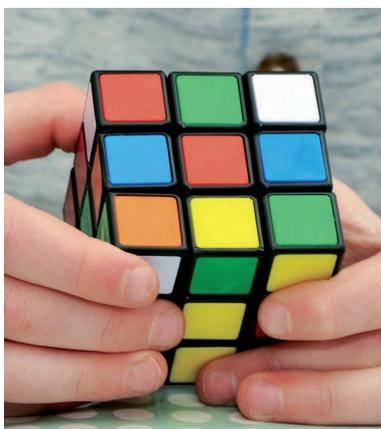
ATELIERS
MÉMOIRE

FAIRE TRAVAILLER SA MÉMOIRE

Foyer Malétrenne
Jeduis 6, 13, 20, 27 janvier,
10 février
| De 14h30 à 16h |

Le centre de prévention santé public (UC IRSa), vous propose des ateliers mémoire pour comprendre ses mécanismes, les identifier, les utiliser.
Limité à 9 personnes.

► 50 € LES 10 SÉANCES



En toute SAISON

ATELIERS
RÉNOVATION

RÉNOVATION

Foyer Malétrenne
Mercredis 26 janvier, 23 février,
23 mars, 18 mai, 29 juin
| De 14h45 à 16h45 |

► 10 € PAR ATELIER



En toute SAISON

ATELIERS
BIEN-ÊTRE

DO IN

Lieu communiqué ultérieurement
Vendredis 28 janvier, 4, 11, 18 et 25
février, 4, 11, 18 et 25 mars, 1^{er} avril
| De 14h30 à 15h30 |

L'association "Question d'équilibre Amboise" propose des ateliers d'automassage.

Le Do In est une forme très ancienne d'exercice physique qui était à l'origine un automassage japonais destiné à stimuler l'énergie vitale et favoriser la bonne santé physique et mentale. Ces exercices quotidiens reposent sur la méditation basée sur la respiration associée à des frictions, des pressions, des étirements et des tapotements.

Limité à 9 personnes.

► 50 € LES 10 SÉANCES

En toute SAISON

ATELIERS SPORTIFS

GYM POUR LE DOS

Lieu communiqué ultérieurement
Mercredis 26 janvier, 2, 9, 16
et 23 février, 2, 9, 16, 23 et 30 mars
| De 9h30 à 10h30 |

Sur inscription - Limité à 9 personnes.

► 50 € LES 10 SÉANCES

En toute SAISON

ATELIERS BIEN-ÊTRE

QI GONG

Lieu communiqué ultérieurement
Jeudis 27 janvier, 3 et 24 février
3, 10, 17, 24 et 31 mars, 7 et 28 avril
| De 15h30 à 16h30 |



Le CCAS propose une activité physique douce qui permet une détente en profondeur à la fois corporelle (musculaire) mais aussi et surtout une détente mentale grâce à des mouvements lents et des étirements doux.

Sur inscription - Limité à 9 personnes.

► 50 € LES 10 SÉANCES

En toute SAISON

ATELIERS SPORTIFS

AQUAGYM

Piscine de Domitys
2, 9, 23 février, 2, 9, 16, 23, 30 mars,
6, 13, 27 avril, | De 10h45 à 11h45 |

► TARIF SELON VOS RESSOURCES

En toute SAISON

SORTIES

RANDONNÉE PÉDESTRE



Rendez-vous, allée de Maltaverne du Bois de la Moutonnerie
les mardis 25 janvier, 22 février,
29 mars, 26 avril, 31 mai et 28 juin
| De 9h30 à 11h30 |

Limité à 9 personnes.

► GRATUIT SUR INSCRIPTION

En toute SAISON

ATELIERS BIEN-ÊTRE

PILATES

Lieu communiqué ultérieurement
Mercredis 6, 13, 20 et 27 avril,
4, 11, 18 et 25 mai, 1^{er} et 8 juin
| De 9h30 à 10h30 |

Le Pilates est une méthode de renforcement des muscles profonds qui permet d'améliorer la conscience de son corps, de sa force et de ses limites pour mieux s'en servir.

Sur inscription - Limité à 9 personnes.

► 50 € LES 10 SÉANCES

En toute SAISON

ATELIERS SANTÉ

PRÉVENTION SANTÉ

Lieu communiqué ultérieurement
Ateliers proposés par Brain up.

Jeudis 27 janvier, 3, 10, 17 février
| De 10h à 12h |

Sommeil, mieux le comprendre, mieux le gérer par la sophrologie.

Jeudis 24 février, 3, 10, 17 mars
| De 10h à 12h |

Gestion du stress et des émotions.

Jeudis 24 et 31 mars, 7 et 14 avril
| De 10h à 12h |

Sérénité au volant.

ANNULÉ

► GRATUIT SUR INSCRIPTION

En toute SAISON

ATELIERS CRÉATIFS

ATELIER CRÉATIF

Foyer Malétrenne
Mercredis 19 janvier, 16 février,
16, 23 et 30 mars, 27 avril, 25 mai,
22 juin
| De 14h à 16h30 |

Fabrication de pochettes au crochet, en tissu, aux aiguilles, avec un tricotin, bandeau, bonnet snood, bracelets macramé. Quilling, fleurs en nylon.

Toutes vos idées sont les bienvenues !

► GRATUIT SUR INSCRIPTION

Mercredi
6 avril

SORTIE

LES PRINTANIÈRES

Square Jeanne de France
| De 14h à 18h |

Journée convivial sur le thème : Le printemps dans mon jardin !

► GRATUIT