

Programme. pour les seniors

Rentrée 2023

Le programme pour les seniors s'adresse aux personnes de plus de 65 ans qui désirent partager des activités en petits groupes.

Encadrées par une animatrice, les sorties et les activités sont aussi des temps de convivialité qui permettent de créer du lien.

Les inscriptions se font auprès du Centre Communal d'Action Sociale (CCAS). Attention, les places sont limitées. En cas d'absence, veuillez en informer le CCAS.

Mercredi 13 septembre

Visite du château et des jardins de Chaumont-sur-Loire

Départ de l'Office de Tourisme du Val d'Amboise | 13h |

Le Domaine de Chaumont-sur-Loire est devenu un lieu incontournable dans le domaine de l'art et des jardins.

► **TARIF SELON RESSOURCES : 10 € / 20 € / 25 €.**



Tous les **jeudis et vendredis**

Randonnée marche nordique

Rendez-vous, allée de Maltaverne au Bois de la Moutonnerie | De 9h30 à 11h30 |

► **GRATUIT**

Les **mercredis**

Ateliers créatifs

Foyer Malétrenne | De 14h à 17h |
4 et 25 octobre, 22 novembre, 12 décembre

► **GRATUIT SUR INSCRIPTION**



Programme bien-être

Aquagym



Les mardis à partir du 26 septembre

Domitys | De 9h30 à 10h30 |

► TARIF SELON RESSOURCES

Pilates

À partir du lundi 25 septembre

Salle Molière | De 16h à 17h |

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.

► 50 € LES 10 SÉANCES

Atelier do'in

À partir du vendredi 29 septembre

Salle Molière | De 14h30 à 15h30 |

► 50 € LES 10 SÉANCES

Gym douce et sport santé

À partir du mercredi 27 septembre

Salle Molière | De 14h à 15h |

► 50 € LES 10 SÉANCES

Atelier qi gong

À partir du jeudi 28 septembre

Salle Molière | De 15h30 à 16h30 |

► 50 € LES 10 SÉANCES



Atelier mémoire

À partir du vendredi 29 septembre

Salle Molière | De 10h à 12h |

► 50 € LES 10 SÉANCES

En partenariat avec :



Semaine bleue - 11, 12 et 14 octobre

Visite : La confiserie d'Amboise

Mercredi 11 octobre | 14h30 |

Atelier : Prévention routière

Jeudi 12 octobre - Salle du CCAS | 14h |

Sortie : Thé dansant

Samedi 14 octobre - sur inscription

Salle des fêtes | 14h à 18h |

► **Activités gratuites**

Inscription auprès du CCAS.