

# Activités pour les seniors



Le CCAS de L'Isle-Adam propose trois activités hebdomadaires :

## **Gymnastique douce : cours d'activité physique adaptés aux capacités de chacun**

- Les lundis (hors jours fériés et vacances scolaires)
- Les cours ont lieu à l'Espace culturel Michel Poniatowski de 13h30-14h30
- Tarif : 150 € par an
- 15 places disponibles
- Inscription au CCAS tout au long de l'année
- En partenariat avec Siel Bleu

## **Relaxation dynamique et créative : se détendre en mouvement et en stimulant sa créativité**

- Le vendredi (hors jours fériés et vacances scolaires)
- Les cours ont lieu à l'Espace culturel Michel Poniatowski de 14h-16h
- Tarif : 40 € par an.
- Il y a 2 modules:  
soit le 17 et 24 septembre, le 1er, 8, 15 et 22 octobre  
ou bien les 6,14,21,28 janvier et 4,11 février.

### **1ère heure de sophrologie et de relaxation dynamique :**

- Relâcher les tensions physiques et mentales
- Mieux respirer pour vivre sereinement ses émotions
- Eveiller ses sens et s'évader en utilisant son imagination

### **2ème heure de relaxation créative autour des couleurs :**

- Stimuler l'imaginaire
- Vivifier les sens
- Libérer dans son corps des hormones de plaisirs et d'énergie
- S'apporter force de vie
- Peinture, pastels, collage, écriture créative

## **Sport cérébral : venez travailler vos méninges dans la détente**

- Deux jeudis par mois (semaines paires) de 10h à 11h
- à l'Espace Culturel , les : 13 et 30/09, 14 et 28/10, 25/11, 09 et 23/12, 06 et 20/01, 03 et 17/02, 03 et 17/03, 07 et 21/04, 05 et 19/05, 02 et 16/06
- Tarif : 54€ par an
- 15 places disponibles

- Inscription au CCAS tout au long de l'année

*Possibilité pour ces deux cours de payer en deux fois en cas de difficultés financières sur présentation de justificatifs.*

**Pour ces ateliers, vous pouvez vous inscrire au CCAS, 7 rue Chantepie-Mancier au 01 34 69 03 29 ou bien par mail [centre.social@ville-isle-adam.fr](mailto:centre.social@ville-isle-adam.fr)**

Un certificat médical d'aptitude à la pratique d'un sport vous sera demandé pour une pratique régulière

Contact

Inscription au 01 34 69 03 29

Mail : [centre.social@ville-isle-adam.fr](mailto:centre.social@ville-isle-adam.fr)