

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

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