



## › Lundi 6 octobre

**9h30-12h**: loto troc, Point-du-Jour, 2 place de Soëst, Troyes

**10h-11h30**: conférence sur l'IA, René-Peltier, 110 bis avenue Edouard-Herriot, Troyes

**10h-12h**: apprendre les gestes qui sauvent, 3 allée Yves de Copainville, Troyes

**14h15-15h15**: pièce de théâtre, avec la Compagnie du Loup Bleu, René-Peltier, 110 bis avenue Edouard-Herriot, Troyes

**15h-16h**: atelier du souffle, 3 allée Yves de Copainville, Troyes

**15h-17h**: danse country, avec L'étoile de Maizières, Maison de quartier des Marots

**17h-20h**: excursion brame du cerf, départ en minibus, COSEC SENARDES avec Maximilien Nature

## › Mardi 7 octobre

**9h45-12h**: défis rigolos en équipe, COSEC, des Sénardes, 7 rue Godard-Pillaveine, Troyes

**10h-11h30**: quiz, la preuve par l'image, la culture des années 1950 à 80, salle Marie-Louise-Fautsch, Troyes

**14h-16h30**: atelier cuisine soupe, café et thé, Maison des Maraîchers, 5 rue Guillaume-Le-Bé, Troyes

**14h30-16h30**: marche bleue, Parc des Moulins, rdv au 5 rue Guillaume-Le-Bé, Troyes

**14h-16h**: visite de cave de Champagne, départ en minibus des Marots, Montgueux

**17h-20h**: excursion brame du cerf, départ en minibus du Cosec SENARDE, 7 Rue Godard Pillaveinne, Troyes avec Maximilien Nature

## › Mercredi 8 octobre

**10h-11h30**: atelier numérique, traitement de texte, Marots, 23 rue Trouvassot, Troyes

**10h-12h**: visite de Troyes la magnifique, avec Troyes La Champagne Tourisme, rendez-vous 16 rue Aristide-Briand, Troyes

**10h-12h**: apprendre les gestes qui sauvent, Maison de quartier des Chartreux, 120 ter avenue Edouard-Herriot, Troyes

**15h-18h**: thé dansant, maison de quartier des Marots, 23 rue Trouvassot, Troyes (payant)



## › Jeudi 9 octobre

**10h-11h30**: atelier numérique, jeu avec l'IA, 3 allée Yves de Copainville, Troyes

**10h-12h**: jeu culture générale « Tout le Monde Veut Prendre Sa Place », René-Peltier, 110 bis avenue Edouard-Herriot, Troyes

**10h-15h**: randonnée pique-nique (10 à 15km), site de Montaigu à Souigny, Départ RDV : Audiffred, 1 Rue de la Tour, Troyes

**14h-17h**: atelier bien-être, Point-du-Jour, 2 place de Soëst, Troyes

**13h30-16h30**: atelier cuisine, apéro dinatoire, Marots, 23 rue Trouvassot, Troyes

**18h-21h**: soirée dînatoire et musicale, René-Peltier, 110 bis avenue Edouard-Herriot, Troyes

## › Vendredi 10 octobre

**9h-10h**: Atelier postural, René-Peltier, 110 bis avenue Edouard-Herriot, Troyes

**10h-12h**: apprendre les gestes qui sauvent, Marots, 23 rue Trouvassot, Troyes

**10h-12h**: atelier numérique, cybersécurité, Point-du-Jour, 2 place de Soëst, Troyes

**14h-15h**: roller adapté, avec Troyes Roller, COSEC 1, rue Raymond-Burgard, Troyes

**14h-16h30**: atelier décoration participative, 3, allée Yves de Copainville, Troyes

**16h-17h**: aquagym, piscine Lucien-Zins, rond-point Wood et West, Troyes

