

Du 30 septembre au 6 octobre.

Semaine Bleue

Ensemble, bien dans son âge, bien dans son territoire



Animations pour valoriser la mise en mouvement des aînés

LUNDI 30 SEPTEMBRE

- **Petit dej papotage** ●
9h30 - 10h30 présentation des animations et inscription
- **Marche santé** ●
13h30 - 15h - allure libre service des sports
- **Sos mal de dos MJC** ●
15h30 - 17h - «à l'aube du mouvement», places limitées (4 à 5 place, inscription nécessaire)
- **Tennis de table (c.a.s.c)** ●
16h45 - 18h
- **Initiation sophrologie (c.a.s.c)** ●
18h30 - 20h - découverte sophrologie

MARDI 01 OCTOBRE

- **Gym bien-être** ●
9h30 - 10h30 - Gym bien-être base nautique aviron
- **Repas interactif** ●
12h - Repas découverte humour et saveurs d'ailleurs avec l'association M'ta Lisière
Inscription nécessaire, 5 euros.
- **Police info** ●
13h30 - 14h15 - Infos sur les arnaques du quotidien et vol par ruse
- **Petit theatre** ●
14h30 - Spectacle Jean de la Fontaine,

MERCREDI 02 OCTOBRE

- **Marche santé** ●
10h - 11h30 - Allure libre, service des sports
- **Atelier floral intergénérationnel** ●
14h30 - 16h - Offert par l'ACVPA, inscription nécessaire
- **Atelier danse adultes (c.a.s.c)** ●
20h - 21h - Salle 3S

Programme:

JEUDI 03 OCTOBRE

- **Initiation défibrilateur** ●
10h - 11h30 ISDIS / UDSP 10
- **Atelier "vitrail" intergénérationnel** ●
14h - 17h - association des artistes sancéens, inscription nécessaire

VENDREDI 04 OCTOBRE

- **Marche santé** ●
10h - 11h30 - Allure libre, Service des sports
- **Atelier mémoire** ●
14h30 - Inscription nécessaire

SAMEDI 05 OCTOBRE

- **Initiation pilotage mini avion (c.a.s.c)** ●
9h-11h30 Initiation intergénérationnelle
- **Après-midi jeux** ●
14h - 17h - Flipper et jeux en bois ACVPA et anim'st ju

DIMANCHE 06 OCTOBRE

- **Balade en calèche** ●
15h - 17h - découverte du chemin mémoire, inscription nécessaire, place limitées
- **Après-midi jeux** ●
14h - 17h - Flipper et jeux en bois

