

SENIORS | Ateliers équilibre en mouvement | Réunion d'information

lundi 16 septembre

Le centre social vous propose des ateliers "équilibre en mouvement" en direction des seniors pierrelaysiens ou hors commune.

Le lundi 16 septembre, venez à notre rencontre lors d'une réunion collective.

Nous vous exposerons les dates / horaires des futurs ateliers ainsi que les thématiques abordées et nous répondrons aux questions que vous pourriez vous poser concernant les différents ateliers à venir.

Le Centre social de la ville de Pierrelaye vous propose

Ateliers Seniors

Mémoire, équilibre en mouvement, Marche

ATELIERS GRATUITS

ATELIER + DE PAS

Les bienfaits de la marche

RÉUNION D'INFORMATION
Mardi 12 septembre - 15h - 16h30 | **Foyer Club**

> Les mardis | 15h - 16h | **Les ateliers de l'information**

- 16 SEPT
- 23 SEPT
- 30 SEPT
- 06 OCT
- 13 OCT
- 20 OCT

ATELIER MEMOIRE

Exercices ludiques, bonnes pratiques ...

RÉUNION D'INFORMATION
Jeudi 29 septembre - 14h - 15h | **Foyer Club**

> Les jeudis | 14h - 15h | **Foyer Club**

- 03 OCT
- 10 OCT
- 17 OCT
- 24 OCT
- 31 OCT
- 07 NOV
- 14 NOV
- 21 NOV
- 28 NOV
- 05 DEC
- 12 DEC
- 19 DEC

ATELIER EQUILIBRE EN MOUVEMENT

Renforcement, assouplissements, équilibre, Savoir réagir en cas de chute

RÉUNION D'INFORMATION
Lundi 16 septembre - 14h30 - 16h | **Foyer Club**

> Les lundis | 14h30 - 16h | **Mémoire**

Mémoires tests :
● 23 SEPT | ● 30 SEPT

Connaître les participants et évaluer les possibilités.

Dynamisation équilibre :
● 14 OCT | ● 01 DEC
● 21 NOV | ● 18 DEC
● 08 NOV | ● 05 JAN
● 25 NOV | ● 13 JAN
● 02 DEC | ● 20 JAN

INSCRIPTIONS / RENSEIGNEMENTS

CENTRE SOCIAL LES MARRONNIERS
42 bis rue Victor Hugo
(dormant situé derrière la mairie)
TEL : 01 34 32 41 90

Programme complet : www.pierrelaye.fr

AVEC LA PARTICIPATION

© Pierrelaye

RÉUNION D'INFORMATION COLLECTIVE

avant les ateliers équilibre en mouvement : renforcement, assouplissements, équilibre, savoir réagir en cas de chute et se relever du sol

Lundi 16 septembre

de 14h30 à 16h,

au Foyer-club. (À côté de la médiathèque, 2 rue de la Paix).

Coordonnées

Foyer club

2 rue de la paix 95480 Pierrelaye

95480

Pierrelaye

Date

Lundi 16 septembre, 14:30 - 16:00

Infos pratiques

ATELIERS GRATUITS.

Les seniors pierrelaysiens sont prioritaires mais si vous résidez hors commune vous pouvez tout de même vous inscrire aux différents ateliers.

Une liste d'attente sera ouverte pour chaque atelier, y compris pour les seniors hors commune.

Après chaque réunion d'information, les personnes intéressées s'engageront, en s'inscrivant, à participer au cycle complet des ateliers soit **12 séances** pour les ateliers équilibre en mouvement.

Aucun atelier n'aura lieu durant la période des vacances scolaires. Pensez à en prendre bonne note sur vos agendas.

Documents

[Programme des ateliers seniors 2024](#)

Contact

Renseignements et inscriptions

Centre social Les Marronniers

42 bis rue Victor Hugo

(bâtiment situé derrière la mairie)

Tél : 01 34 32 41 90