

# 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  
Mercredi 18 septembre - 15h - 16h30 | Foyer Club

> Les mardis | 15h - 16h | Lieu : ateliers de l'inspiration

- 18 SEPT
- 25 SEPT
- 02 OCT
- 09 OCT
- 16 OCT

**ATELIER MEMOIRE**  
Exercices ludiques, bonnes pratiques ...

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

> Les jeudis | 14h - 15h30 | Foyer Club

- 03 OCT
- 10 OCT
- 17 OCT
- 03 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 | Médiathèque

Membres tests :  
 • 23 SEPT | • 30 SEPT  
 • 06 OCT | • 13 OCT  
 • 20 OCT | • 27 OCT  
 • 03 NOV | • 10 NOV  
 • 17 NOV | • 24 NOV  
 • 01 DEC | • 08 DEC  
 • 15 DEC | • 22 DEC  
 • 29 DEC | • 05 JAN

Dynamique Équilibre :  
 • 14 OCT | • 01 DEC  
 • 04 NOV | • 18 DEC  
 • 18 NOV | • 02 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](http://www.pierrelaye.fr) <

AVEC LA PARTICIPATION

PRIF, Agence de la Qualité, N3OSILVER

© 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