

# SENIORS | Ateliers danse bien-être

3 cycles de 3 séances, les mardis

(Re)découvrir le plaisir de bouger et de vous exprimer à travers la danse, tout en prenant soin de votre bien-être dans une ambiance bienveillante ?

C'est la proposition qui vous est faite par l'équipe du Centre social.

Rejoignez-nous lors de nos ateliers "danse bien-être" conçus sur mesure pour vous, nos aînés.

**Seniors**  
**DANSE**  
**BIEN-ÊTRE**

Danse Bien-être qui permet l'expression et l'exploration de ses émotions par la danse libre, la relaxation et un temps échanges à la fin de chaque séance

**De 14h à 16h**

**Cycle 1**

- MARDI 14 JANVIER
- MARDI 21 JANVIER
- MARDI 28 JANVIER

**Cycle 2**

- MARDI 4 MARS
- MARDI 11 MARS
- MARDI 18 MARS

**Cycle 3**

- MARDI 25 MARS
- MARDI 1ER AVRIL
- MARDI 8 AVRIL

**Mardi 29 Avril**

Tous les participants de toutes les séances peuvent venir autour d'un bilan convivial accompagné d'un goûter

**SALLE Roger Vassinet (à l'étage)**  
Vestir en tenue décontractée et bouteille d'eau.

**INSCRIPTION OBLIGATOIRE**  
Centre social 42 bis rue Victor Hugo  
Du lundi au vendredi  
8h30 > 12h / 13h30 > 17h  
Tél : 01 34 32 41 90

**1 Places limitées**  
Inscription sur liste d'attente, c'est nous qui vous contacterons

**3 Cycles**  
Inscription de préférence par cycle. Si disponibilité, possibilité de s'inscrire sur plusieurs cycles, voir à la séance si disponible.

© Pierrelaye

La danse bien-être permet l'expression et l'exploration de ses émotions par la danse libre, la relaxation et un temps d'échange à la fin de chaque séance.

Le centre social met en place 3 cycles de 3 séances.

Ces séances s'adressent à un **public senior**.

## CYCLE 1

- mardi 14 janvier
- mardi 21 janvier
- mardi 28 janvier

## CYCLE 2

- mardi 4 janvier
- mardi 11 janvier
- mardi 18 janvier

## CYCLE 3

- mardi 25 mars
- mardi 1er avril
- mardi 8 avril

Tous les ateliers auront lieu **à la salle polyvalente**, plus précisément à l'étage : **salle Roger Viennet**, 10 rue des jardins.

**Horaires : de 14h à 16h**

*À noter sur vos agendas :*

*le mardi 29 avril, tous les participants sont conviés à se retrouver pour un bilan convivial accompagné d'un goûter.*

## **Coordonnées**

Salle Roger Viennet (1er étage de la salle polyvalente)  
10 Rue des jardins 95480 Pierrelaye  
95480  
Pierrelaye

Date

Mardi 14 janvier, 14:00 - 16:00

Mardi 21 janvier, 14:00 - 16:00

Mardi 28 janvier, 14:00 - 16:00

Mardi 4 mars, 14:00 - 16:00

Mardi 11 mars, 14:00 - 16:00

Mardi 18 mars, 14:00 - 16:00

Mardi 25 mars, 14:00 - 16:00

Mardi 1 avril, 14:00 - 16:00

Mardi 8 avril, 14:00 - 16:00

Infos pratiques

**GRATUIT.**

Les places sont limitées.

Inscrivez-vous dès maintenant pour garantir votre place.

**Inscriptions du lundi au vendredi** de 8h30 à 12h puis de 13h30 à 17h.

**3 cycles sont proposés.**

**Inscriptions de préférence par cycle.**

Possibilité de s'inscrire à plusieurs cycles.

Possibilité de s'inscrire à la séance.

Venez dans une tenue confortable et n'oubliez pas votre bouteille d'eau pour rester bien hydraté !

Contact

Centre social Les mousses

Centre social Les marronniers

42 bis rue Victor Hugo

(bâtiment situé derrière la mairie)

**Tél : 01 34 32 41 90**