

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