

LA SANTÉ PAR LE SPORT ET LE BIEN-ÊTRE



Activités

BIEN-ÊTRE

2024 2025

60 ans
et +



Infos :
CCAS Seniors
01 34 28 65 58

Inscriptions :

Vendredi 21 juin
et
Lundi 24 juin 2024
de 9h à 11h30
et de 14h à 16h30
Salon René Cassin
Mairie annexe

Ateliers mémoire

Dans une ambiance conviviale et ludique, des exercices variés mobilisant les différentes fonctions jouant un rôle important dans la mémorisation : l'attention, la concentration et l'organisation.

Lundi de 9h30 à 10h30 ou de 10h45 à 11h45
Reprise des ateliers : Lundi 2 septembre 2024

Tarif annuel : 114,90 €
Mairie annexe - Salle de réunion



Sophrologie

La sophrologie est une méthode de bien-être mêlant relaxation, techniques de détente musculaire et mentale, exercices respiratoires, visualisation d'images positives. Cette activité est un formidable outil de développement personnel !

Mercredi de 9h30 à 10h30
Du 4 septembre 2024 au 2 juillet 2025 inclus
Limité à 15 personnes

Tarif annuel : 64 €
Stade Deuil-Enghien - Club House



Pilates

Entre yoga, danse et gymnastique, le Pilates tonifie le corps, retrouver une posture équilibrée et évacuer stress et tensions grâce à des exercices de respiration et du renforcement musculaire.

Vendredi de 14h à 15h30
Du 6 septembre 2024 au 4 juillet 2025 inclus
Limité à 15 personnes

Tarif annuel : 64 €
Mairie annexe - Salon René Cassin

