

Avec le CCAS de Rives-en-Seine

ATELIERS

offerts aux aînés

1^{er} semestre 2023

Bien-être



SOPHROLOGIE

10h/11h30 les MERCREDIS :

4, 11, 18 et 25 janvier
1, 8, 15 et 22 février
1, 8, 15, 22 et 29 mars
5, 12, 19 et 26 avril
3, 10, 17, 24 et 31 mai
7, 14, 21 et 28 juin
5 juillet

avec *Christelle Roignan*

RELAXATION

14h/16h les JEUDIS :

19 janvier
2 et 16 février
2, 16 et 30 mars
13 et 27 avril
11 et 25 mai
8 et 22 juin
6 juillet

avec *Aurore Duboc*

YOGA

10h/11h30 les VENDREDIS :

3, 13, 20 et 27 janvier
3, 10 et 17 février
3, 10, 17, 24 et 31 mars
7, 14 et 21 avril
5, 12, 19 et 26 mai
2, 9, 16, 23 et 30 juin
7 juillet

avec *Marie-Laure Thiebaut*

Créativité



ART FLORAL

14h30/16h30 les JEUDIS :

26 janvier, 23 février, 23 mars, 20 avril, 4 mai et 29 juin

avec *Virginie Lozay*

Animations à la Résidence
Autonomie Docteur Paul Bréchet
(rue de Chambéry à Caudebec-en-Caux)



Gratuit pour les 60 ans et +
Inscription au 02 35 95 90 10