



Ateliers Seniors : Épanouissez-vous !

Des activités variées pour
rester actif, ateliers gratuits
pour les 60 ans et + de Rives-
en-Seine.

De septembre à décembre 2025, à
la Résidence Autonomie P. Bréchet



Yoga, avec Marie-Laure THIEBAUT

Chaque vendredi de 10h à 11h30

Le yoga n'a pas d'âge, votre bien-être non-plus.



Sophrologie, avec Christelle ROIGNAN

Chaque mercredi de 10h à 11h30

Respirez, vivez mieux, retrouver l'équilibre en douceur.



Relaxation, avec Aurore DUBOC

Un jeudi sur deux de 14h à 16h

Offrez-vous une pause, savourez le calme;



Atelier floral, avec Virginie LOZAY

Un jeudi par mois de 14h à 16h

Réveillez votre créativité ! Exprimez-vous à travers l'art floral.



Atelier jeux, avec Accueil et Amitié

Un jeudi sur deux de 14h à 17h

Jouer, c'est créer du lien !

Jeux de société

Chaque mardi de 14h à 17h

Rencontrez du monde et partagez des moments conviviaux.



Inscription obligatoire auprès du CCAS de Rives-en-Seine
Renseignements : 02 35 95 90 10



Sophrologie	
Septembre	03/09/2025
	10/09/2025
	17/09/2025
	24/09/2025
Octobre	01/10/2025
	08/10/2025
	15/10/2025
	22/10/2025
Novembre	05/11/2025
	12/11/2025
	19/11/2025
	26/11/2025
Décembre	03/12/2025
	10/12/2025
	17/12/2025

Atelier Floral	
Août	28/08/2025
Septembre	25/09/2025
Octobre	23/10/2025
Novembre	20/11/2025
Décembre	11/12/2025

Yoga	
Septembre	12/09/2025
	19/09/2025
	26/09/2025
Octobre	03/10/2025
	10/10/2025
	17/10/2025
Novembre	07/11/2025
	14/11/2025
	21/11/2025
	28/11/2025
Décembre	05/12/2025
	12/12/2025
	19/12/2025

Relaxation	
Septembre	04/09/2025
	18/09/2025
Octobre	02/10/2025
	16/10/2025
	30/10/2025
Novembre	13/11/2025
	27/11/2025
Décembre	11/12/2025

Accueil et amitié		
Septembre	03/09/2025	Jeux
	17/09/2025	Dominos
Octobre	01/10/2025	Jeux
	15/10/2025	Dominos
Novembre	05/11/2025	Jeux
	19/11/2025	Dominos
Décembre	10/12/2025	Réunion Pro confort
	17/12/2025	Dominos

Sur inscription et sous condition des places disponibles