

CCAS de Rives-en-Seine

POUR LES
SÉNIORS

habitants de 60 ans et +

ATELIERS GRATUITS

À LA RÉSIDENCE AUTONOMIE
PAUL BRÉCHOT

*épanouissez-vous
et restez actifs !*

PROGRAMME DISPONIBLE

> EN LIGNE

WWW.RIVES-EN-SEINE.FR

> DANS LES 3 MAIRIES

> DANS LES MÉDIATHÈQUES
DE CAUDEBEC ET ST WANDRILLE



GYM DOUCE

Avec Laura Dam



SOPHROLOGIE



YOGA

Avec Marie-Laure Thiebaut



RELAXATION

Avec Aurore Dubus



JEUX

Avec Accueil Amitié et le CCAS



ART FLORAL

Avec Virginie Lozay



MÉMOIRE

Avec Laura Dam



CAFÉ PAPOTE

Avec le CCAS (réservé aux résidents)



GYM DOUCE

Mardi matin

10h-11h

15 septembre
29 septembre
13 octobre
27 octobre
10 novembre
24 novembre
8 décembre
15 décembre



CAFÉ PAPOTTE

Lundi

14h-16h

7 septembre
5 octobre
2 novembre
7 décembre



SCRABBLE

Lundi

14h-17h

14 septembre
21 septembre
28 septembre
12 octobre
19 octobre
26 octobre
9 novembre
16 novembre
23 novembre
30 novembre
14 décembre

SCRABBLE

Vendredi

14h-17h

4 septembre
11 septembre
25 septembre
2 octobre
9 octobre
16 octobre
6 novembre
13 novembre
20 novembre
4 décembre

CARTES DOMINOS

Mercredi

14h-17h

16 septembre
7 octobre
21 octobre
4 novembre
18 novembre
16 décembre

JEUX du CCAS
chaque mardi
de 13h30-17h



SOPHROLOGIE

Mercredi

10h-11h

9 septembre
23 septembre
7 octobre
21 octobre
4 novembre
18 novembre
2 décembre
16 décembre



RELAXATION

Jeudi

14h-15h30

17 septembre
24 septembre
1er octobre
15 octobre
29 octobre
12 novembre
26 novembre
10 décembre



YOGA

Vendredi

10h-11h30

11 septembre
25 septembre
9 octobre
23 octobre
6 novembre
20 novembre
4 décembre
18 décembre



ATELIER FLORAL

Jeudi

14h00-16h00

10 septembre
5 novembre



ATELIER MÉMOIRE

Vendredi

14h-15h30

18 septembre
30 octobre
27 novembre
11 décembre



INSCRIPTION OBLIGATOIRE AUPRÈS DU CCAS
(DANS LA LIMITE DES PLACES DISPONIBLES) : 02 35 95 90 10