



Marche santé

Venez participer à l'un des 3 cycles de 12 séances de marche vous permettant de vous remobiliser musculairement, de vous entretenir, de progresser et de faire évoluer votre niveau physique.
 1^{er} cycle : du 6 septembre au 29 novembre, départ de l'EDH - 2^e cycle : du 6 décembre au 14 mars, départ du C'entre Seine et Loing
 3^e cycle : du 21 mars au 20 juin, départ du parking du Grand jardin de Moret. De 11h à 12h

Balade découverte

Partez à la découverte des villes et villages autour de notre territoire, transport au départ de l'EDH et du C'Entre Seine et Loing
 Le mardi 12 novembre, de 9h à 12h30, lieu précisé lors de l'inscription



Renseignements et inscriptions

C'entre Seine et Loing - 98 rue Grande - Champagne-sur-Seine
vie.sociale@ccmsl.com / 01 64 70 63 07

Espace des habitants MSL - rue des Marronniers - Villemer
espacedeshabitants@ccmsl.com / 01 64 32 81 83



Séniors

Tout est permis !

**Sport, bien-être, atelier cuisine,
 marche, jeux**

**Septembre
 à décembre
 2024**

**C'entre Seine et Loing
 Champagne-s/Seine
 Espace des Habitants
 Villemer**

**activités
 gratuites**

Les activités au C'entre seine et Loing

98, rue Grande, Champagne-sur-Seine

→ **Af'Sport Santé**

Développez votre équilibre, retrouvez souplesse, coordination et autonomie au cours de séances d'activités physiques adaptées.

Tous les mardis de 14h à 15h et de 15h à 16h, à partir du 3 septembre, et les jeudis au Centre Anne Sylvestre à Champagne-sur-Seine, de 9h à 10h, à partir du 5 septembre.

→ **Modelage**

Découvrez le modelage sur argile en 3 séances.

Les lundis 23 septembre, 7 octobre et 21 octobre de 14h30 à 17h. Participation aux 3 séances obligatoires.

→ **Réflexologie**

Prenez soin de vous, de votre bien-être et de votre santé au quotidien avec la naturopathe Magdalena Poinot.

Les vendredis : 6 et 20 septembre, 4 et 18 octobre, 8 et 22 novembre et 6 et 20 décembre, de 14h30 à 16h

→ **Balade douce**

Partez en balade à la découverte des villes et villages du territoire de la Communauté de communes.

Les jeudis 26 septembre, 31 octobre, 28 novembre et 19 décembre, de 9h30 à 12h30, RDV au C'Entre Seine et Loing, lieu précisé lors de l'inscription

→ **La main à la pâte**

Venez partager vos recettes et en découvrir de nouvelles lors d'ateliers cuisine qui s'achèveront autour d'un repas convivial.

Les jeudis 19 septembre, 14 novembre et 12 décembre, de 9h30 à 13h30

→ **Atelier Do It Yourself**

Prenez un moment pour vous détendre, un instant pour vous en participant à notre atelier ludique autour du bien-être.

Les jeudis 24 octobre et 5 décembre, de 10h à 11h30

→ **Café jeux**

Rejoignez-nous pour un moment de jeu et de convivialité autour d'un café. Différents jeux de société seront mis à disposition.

Les jeudis 12 septembre, 10 octobre, 7 et 21 novembre, de 10h à 11h30

→ **Bien vivre sa retraite**

Vous êtes retraité(e) depuis moins de 3 ans ? Profitez d'un atelier collectif de 5 séances gratuites pour vivre une retraite sereine et active !

Séance introductive le 23 septembre de 10h à 11h puis les lundis 30 septembre, 7 et 14 octobre, les 4 et 18 novembre et le 16 décembre de 10h à 12h

Les activités à l'Espace des Habitants

rue des Marronniers, Villemer

→ **Af'Sport Santé**

Développez votre équilibre, retrouvez souplesse, coordination et autonomie au cours de séances d'activités physiques adaptées.

Tous les lundis de 14h à 15h et de 15h à 16h et les vendredis de 9h à 10h, à partir du 2 septembre.

→ **Sport bien-être**

Avec l'association les Villages bougent, venez tester des exercices de brain gym, d'automassage, de relaxation et médiation pour se détendre.

Les mardis 3 septembre, 1^{er} octobre, 5 novembre et 3 décembre de 14h45 à 16h15

→ **La Main à la pâte**

Venez partager vos recettes et en découvrir de nouvelles lors d'ateliers cuisine qui s'achèveront autour d'un repas convivial.

Les mardis 17 septembre, 19 novembre et 17 décembre, de 9h30 à 13h30

→ **Balade douce**

Partez en balade à la découverte des villes et villages du territoire de la Communauté de communes.

Les mardis 24 septembre, 22 octobre et 26 novembre De 9h30 à 12h30 - RDV à l'Espace des Habitants Lieu précisé lors de l'inscription

→ **Café jeux**

Rejoignez-nous pour un moment de jeu et de convivialité autour d'un café. Différents jeux de société seront mis à disposition.

Les lundis 9 septembre, 21 octobre, 18 novembre et 16 décembre, de 10h à 11h30

→ **Bien-être**

Pour vous relaxer en beauté, venez participer à nos ateliers ludiques et conviviaux autour du bien-être et de l'esthétique.

Les mardis 15 octobre et 12 novembre : produits de beauté 14h30 à 17h. Le mardi 10 décembre : Atelier massage et Sophro de 15h à 17h

→ **Atelier Do It Yourself**

Prenez un moment pour vous détendre, un instant pour vous, en participant à notre atelier ludique et convivial autour du bien-être.

Le mardi 29 octobre et les lundis 4 novembre et 9 décembre, de 10h à 11h30

→ **Bien vivre sa retraite**

Vous êtes retraité(e) depuis moins de 3 ans ? Profitez d'un atelier collectif de 5 séances gratuites pour vivre une retraite sereine et active !

Séance introductive le vendredi 8 novembre de 14h30 à 15h30 puis les vendredis 15, 22 et 29 novembre, le 6 et le 13 décembre et le 24 janvier de 14h30 à 16h30

Activités gratuites



réservées aux + de 60 ans