

60 ANS ET +

PROGRAMME 2020 / 2021

Activités et ateliers à l'année

Chassieu^{fr}

**INSCRIPTIONS
AU PÔLE SENIORS**

Lundi

**Aquagym
Méli Mél'eau**

de 9h à 9h45
et de 10h à 10h45
Centre nautique
3,10 € par séance
**Reprise des cours :
14 septembre**

**Marche
conviviale**

de 14h30 à 16h30
Départ devant
Les Roses trémières
Gratuit
**Reprise des cours :
14 septembre**

**Chorale
« Un lundi
au soleil »**

de 16h à 17h
Conservatoire
Gratuit
**Reprise des cours :
21 septembre**

Mardi

**Aquagym
Méli Mél'eau**

de 11h15 à 12h
Centre nautique
3,10 € par séance
**Reprise des cours :
15 septembre**

Mercredi

Jeudi

**Danse
en ligne**

de 9h45 à 10h45
ou de 11h à 12h
Salle multi-activités
chemin du Trève
2 € par personne
**Reprise des cours :
3 septembre**

**Atelier tricot
« Les mailles
solidaires »
conseil des sages**

de 14h à 18h
Salle de convivialité
du Pôle seniors
Gratuit
**Reprise des séances :
17 septembre**

Vendredi

**Aquagym
Méli Mél'eau**

de 11h15 à 12h
Centre nautique
3,10 € par séance
**Reprise des cours :
18 septembre**

**Aquagym
Méli Mél'eau**

de 11h15 à 12h
Centre nautique
3,10 € par séance
**Reprise des cours :
17 septembre**

**INSCRIPTIONS AU CENTRE
COMMUNAL D'ACTION SOCIALE**

Aquarelle

de 9h30 à 12h
2 fois par mois
Les Roses trémières
(petit salon)
8 € par séance
12 € pour l'achat
du kit de démarrage
(à payer
à l'inscription)

**Atelier
d'écriture
« Plaisir
d'écrire »**

de 14h à 16h
Les Roses trémières
(petit salon)
Gratuit

Ateliers bien-être

de 10h à 11h30
1 fois par mois
Gestion de la douleur, réflexologie,
auto-massage, exercices posturaux...
Programme évolutif
en fonction de vos demandes
Les Roses trémières (petit salon)
4 € par séance

**Gymnastique
douce**

de 9h30 à 10h30
ou de 10h30 à 11h30
Les Roses trémières
(grande salle)
3 € par séance

**Atelier
mémoire**

de 14h30 à 16h
1 fois par mois
Les Roses trémières
Gratuit

Marche douce

de 13h30 à 16h
Chassieu et environs
Gratuit

**Sophrologie,
gestion du stress,
relaxation**

de 10h30 à 11h30
Les Roses trémières
(petit salon)
3 € par séance

**Massages
relaxants**

sur rendez-vous
1 fois
tous les deux mois
Les Roses trémières
(petit salon)
3 € par séance
(30 minutes)

**Atelier
mémoire**

de 9h30 à 11h
1 fois par mois
Les Roses trémières
(grande salle)
Gratuit

**Ateliers
thématiques**

de 9h45 à 10h45
1 fois par mois
Les Roses trémières
(grande salle)
Gratuit

**Gym
et équilibre**

de 10h30 à 11h30
Les Roses trémières
(grande salle)
3 € par séance

Yoga

de 14h à 15h15
Les Roses trémières
(petit salon)
4 € par séance

Tricot

de 14h à 17h
Les Roses trémières
(grande salle)
Gratuit

Les inscriptions se font au trimestre. Démarrage des activités du CCAS à partir du 14 septembre.

Pour les ateliers mémoire et thématiques du jeudi et l'atelier bien-être du lundi, la date de reprise vous sera communiquée ultérieurement.

Programme sous réserve des conditions sanitaires et port du masque obligatoire possible.

INFOS PRATIQUES



Inscriptions

du 24 au 28 août 2020

de 9h à 12h aux Roses trémières

Pôle seniors : nouvelles inscriptions uniquement.

CCAS : renouvellements et nouvelles inscriptions.

- *Prévoir une attestation d'assurance de responsabilité civile.*
- *Port du masque obligatoire.*

Afin de permettre au plus grand nombre d'accéder aux activités du CCAS, il vous sera demandé d'exprimer vos priorités dans le choix des ateliers au moment de l'inscription. Nous ferons le maximum pour les satisfaire.

Coordonnées

Pôle seniors

6 rue Louis-Pergaud

04 37 25 99 91

CCAS

Service prévention

Les Roses trémières - 3 rue des Sports

06 72 96 05 42



Retrouvez dans le magazine Chassieu ma Ville toutes les sorties, les voyages, les rencontres intergénérationnelles et les autres manifestations.

À NOTER

Diverses actions de prévention sont proposées tout au long de l'année pour vous aider à prendre soin de votre santé. Renseignez-vous au CCAS.