

À tout âge, ensemble !

Votre CCAS propose
des rendez-vous dynamiques !

Semaine Nationale
des retraités et
personnes âgées

du 30 septembre
au 6 octobre 2024



Lundi 30 Septembre
Initiation Tai Chi
La Grange - de 14h30 à 16h

Le tai-chi est une gymnastique énergétique globale. Elle consiste à réaliser un ensemble de mouvements continus et circulaires exécutés avec lenteur et précision.

Les bienfaits du Tai Chi sont particulièrement reconnus chez les seniors: prévention des chutes, équilibre, meilleure oxygénation, souplesse et atténuation des douleurs articulaires

Que vous pratiquiez régulièrement un sport, de la marche, ou que vous soyez plus rouillé(e), cette initiation ludique est faite pour vous!

Atelier gratuit - Places limitées
Tenue confortable conseillée



La Norville
Votre CCAS propose

Marche Bleue
"Generations et Patrimoine"

- 1 LES ECOLES ANCIENNE MAIRIE
- 2 BERGE PATURE
- 3 CHATEAU
- 4 EGLISE
- 5 BOIS, HALLE
- 6 TROU DE LA MORT
- 7 SALLE ROSA BONHEUR
- 8 CELESTINE DE VARREUX

Rendez-Vous à 13h30
Sur le parvis de l'école Pasteur

- Vendredi 4 octobre : avec les CM1
- Jeudi 10 octobre : avec les CE2
- Vendredi 11 octobre : avec les CM1/CM2
- Vendredi 7 novembre : avec les CM2

Bouger ensemble...
pour entretenir la flamme !



www.semaine-bleue.fr