

---

# ATELIERS SENIORS 2022-2023

Venez participez aux ateliers,  
pour faciliter votre vie quotidienne

---



---

Pour vous inscrire aux ateliers veuillez contacter :  
Centre communal d'action sociale  
45 rue Abel Boutin-Desvignes  
02 41 79 75 72 – [ccas@ville-lespontsdece.fr](mailto:ccas@ville-lespontsdece.fr)

## GYM ADAPTÉE

Activités physiques adaptées pour se maintenir en bonne santé, à partir de 60 ans. Exercices de renforcement musculaire, d'équilibre, de souplesse... à intensité douce et personnalisés à chacun.

**le lundi de 14h à 15h  
au centre culturel  
Vincent-Malandrin**

## MODALITÉS

**20 séances à l'année  
à partir du 19 septembre**

**Tarif : 41 € les 20 séances  
+ 18 € d'adhésion à  
l'association Siel Bleu**



## REMUE MÉNINGES

Un moment convivial de partage, afin de stimuler votre mémoire, en toute bienveillance et bonne humeur.

**12 ateliers  
le mardi de 14h à 15h30  
au centre culturel  
Vincent-Malandrin**

## DATES

**8, 15, 22 et 29 novembre**

**6 et 13 décembre**

**3, 10, 17, 24 et 31 janv.**

**2 février**

**Tarif : 2 € la séance**

## SÉCURITÉ ROUTIÈRE

Mettre à jour vos connaissances sur le code de la route.

**3 ateliers  
le mardi de 14h30 à 17h  
à Rive d'Arts - salle Loire  
1 séance de conduite  
mise en situation**

## DATES

**28 février**

**7 mars**

**14 mars**

**Tarif : 8 € (3 séances et 1  
cours de conduite)**