



Où réserver votre atelier ?

Par téléphone au 01 49 86 96 38

Du lundi au vendredi de 9h à 12h30 et de 13h30 à 17h

Quand ?

Les inscriptions se feront à partir du :
Lundi 12 juillet pour les activités de juillet

Lundi 26 juillet pour les activités d'août

Comment ?

Règlement des activités de ce programme en espèces ou en chèque à l'ordre de : RR 3ème âge

Ateliers des Clubs Seniors

Juillet - Août 2021



**Programme des activités et ateliers créatifs,
gourmands et manuels**

Programme des activités des clubs

Juillet - Août 2021

Les activités de ce programme sont susceptibles d'être modifiées en fonction de l'évolution de la situation sanitaire et des mesures gouvernementales.

Le planning

JUILLET

Lundi 19	10h-11h30	Initiation au crochet - Séance 1		●
Lundi 19	14h30-16h30	Atelier tableau boutons	2 €	●
Lundi 26	10h-11h30	Initiation au crochet - Séance 2		●
Lundi 26	14h30-16h30	Fabrication d'un éventail	2 €	●
Mardi 27	10h-11h	Visioconférence : Stretching		●

AOÛT

Lundi 2	10h-11h30	Initiation au crochet - Séance 3		●
Lundi 2	14h30-16h30	Atelier culinaire tapas	4€	●
Mardi 3	10h-11h	Visioconférence : Devine ce que je dessine		●
Lundi 9	10h-11h30	Initiation au crochet - Séance 4		●
Lundi 23	14h30-16h30	Shampooing solide et sa pochette	4€	●
Mardi 24	10h-11h	Visioconférence : Glace maison à la vanille		●
Lundi 30	14h30-15h30	Fabrication cotons écologiques	4€	●

● Atelier présentiel au club municipal Loisirs Séniors

● Atelier animé en visioconférence par votre animatrice

Réouverture des Clubs !

À partir du 12 juillet, les plannings d'ouverture des clubs de juillet/août vous seront communiqués au 01 49 86 96 38.

À partir du 19 juillet, les clubs du Centre, de Lallier et des Blondeaux pourront de nouveau vous accueillir.

Pique-niques d'été

Les mardis et jeudis de 12h à 13h30, du 20 juillet au 31 août inclus, le Club municipal loisirs seniors situé au 21 rue Gabriel Péri vous accueillera pour passer un moment convivial. Prévoir votre déjeuner. Le café sera servi par vos animatrices.

Activités au club

Initiation au crochet

Lundis 19 et 26 juillet, et les 2 et 9 août au Club municipal Loisirs Séniors.

Maille coulée, maille en l'air, chaînette, bride, demi bride, jetés, nœuds, coulant... Après ces quatre séances, le crochet n'aura plus de secrets pour vous !

La marche douce

Les mercredis à partir de 10h, sur inscription.

Nous vous proposons des marches faciles, encadrées par une animatrice, pour un réveil physique agréable et à votre

rythme. Ces marches sont organisées par petits groupes au départ de trois quartiers et pour une durée d'1h30 environ. Trois circuits sont proposés : quartier du centre, quartier de Lallier et quartier des Blondeaux. Prévoir une bouteille d'eau et votre masque.

Les étirements et la relaxation

Les vendredis à partir de 10h, sur inscription.

Se relaxer permet de poursuivre la journée dans de meilleures conditions et favorise la récupération. Les étirements améliorent la mobilité et garantissent le maintien d'une bonne santé.

Activités en visioconférences

Inscrivez-vous dès le lundi 12 juillet auprès de vos animatrices en téléphonant au 01 49 86 96 38, du lundi au vendredi de 9h à 12h30 et de 13h30 à 17h. Puis, le 26 juillet pour les activités d'août. À la suite de votre inscription par téléphone, vous recevrez un mail qui vous indiquera le lien vers l'atelier en visioconférence pour vous connecter.

Stretching

Se détendre, se relaxer, c'est ce qui vous sera proposé lors de cet atelier en visioconférence.

Devine ce que je dessine

Venez participer à notre grand jeu revisitée et inspiré de la célèbre émission «Vendredi tout est permis» ! À la clé, un petit cadeau à gagner !

Glace maison vanille

La glace à la vanille est l'un des desserts préférés des petits comme des grands. Avec cette recette sucrée très simple, vous n'aurez plus besoin de sorbetière pour apprendre à préparer vous-même de la glace crémeuse à la vanille.