
Apprenez à gérer vos émotions, pensées et comportements à travers la sophrologie

Actions de prévention

Nouvelles séances de sophrologie

Les vendredis, du 8 janvier au 26 mars 2027, de 14h à 15h (12 séances)

Nous vous proposons 12 séances de sophrologie. Ces cours permettent d'établir ou de renforcer l'équilibre entre les émotions, les pensées et le corps pour améliorer la qualité de vie (gestion du stress, sommeil de qualité, gestion des émotions, confiance en soi, etc)
Participation : forfait de 12 € les 12 séances.

Nouvelles séances de « Taïso » (préparation du corps en japonais)

Les jeudis, du 14 janvier au 11 février puis du 4 mars au 1er avril 2027, de 14h à 15h (10 séances)

Pour celles et ceux qui souhaiteraient découvrir le Taïso, nous vous proposons 10 séances autour de cette discipline qui représente une approche douce des arts martiaux tels que le judo et le jiu-jitsu, sans aucun danger (pas de chute, pas de coup porté). Cet atelier sera encadré par un enseignant de judo, diplômé d'état avec une formation sport-santé. Ces cours contribuent au renforcement musculaire, aide à réguler le poids, à prévenir les chutes, à améliorer la concentration, l'attention, la mémoire, l'équilibre dynamique et postural, la proprioception et la coordination, la capacité cardio-respiratoire, les capacités psychomotrices… Prévoir de réaliser toutes les séances.

Quand ?

Les inscriptions mensuelles se feront à partir du :

Lundi 21 décembre 2026 pour les activités de Janvier
Lundi 18 janvier 2027 pour les activités de Février
Lundi 22 février 2027 pour les activités de Mars

Où réserver votre atelier ?

Les inscriptions* se font uniquement sur place au

Club municipal loisirs seniors, 21 rue Gabriel Péri
De 9h à 12h - Du lundi au vendredi

Comment ?

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

Comment devenir adhérent ?

En souscrivant à une adhésion annuelle auprès
d u Service Animation seniors et familles
Tarif : 8 € pour les L'Haÿssiens
Plus d'informations au 01 49 86 96 38
sasf@ville-lhay94.fr

*Un atelier par mois et par personne. Des listes d'attentes seront ouvertes pour les autres ateliers du mois en cours.

Service Animation seniors et familles, 21 rue Gabriel Péri

© Adobe Stock - Mairie de L'Haÿ-les-Roses, service communication, 2026.

VILLE DE L'HAY LES ROSES

Ateliers du Club Seniors

Programme des activités et ateliers créatifs, gourmands et manuels



Janvier - Mars 2027

lhaylesroses.fr

Programme des activités du Service Animation seniors et familles

Activités réservées aux adhérents

Janvier – Mars 2027

Ateliers du mardi de 14h à 16h*

Tarif : 6 € par atelier et par personne

Ateliers manuels au club

Janvier

Mardi 5	**Réalisation d'une galette des rois (6 places)**
Mardi 19	**Tableau saisonnier sur le thème de l'hiver (8 places)**
Mardi 26	**Calendrier en bois des anniversaires (6 places)**

Février

Mardi 9	**Fabrication et dégustation de crêpes (12 places)**
Mardi 16	**Sculpture d'arbre en papier mâché (8 places)**
Mardi 23	**Décoration d'un masque vénitien (6 places)**

Mars

Mardi 2	**Tableau cerisier du Japon (8 places)**
Mardi 9	**Fabrication de paperolles sur le thème de la nature (8 places)**
Mardi 23	**Customisation d'un panier de Pâques (6 places)**
Mardi 30	**Élaboration d'une tarte tatin (6 places)**

*** Les places étant limitées, des listes d'attentes seront ouvertes en cas d'affluence**

N'oubliez pas !

Marche douce toute l'année

Le jeudi matin de 10h à 12h, au Parc de la Roseraie
Sans inscription

La Chorale du club seniors

Rendez-vous un jeudi sur deux, de 14h à 15h30, à la salle Dispan
Reprise prévue le 7 janvier 2027
Sur inscription

Repas au Club

Rendez-vous le dernier mercredi de chaque mois, de 12h à 14h, au Club Seniors
Sur inscription


Faire s'unir nos voix




Faites ressortir l'artiste qui est en vous

Nouveautés

Ateliers libres

Salle Joséphine Baker, 5 rue Olympe de Gouges
Les vendredis après-midi, du 8 janvier au 26 mars, de 14h à 17h
Nous vous accueillons pour des ateliers libres, pour partager, apprendre, créer et surtout pour passer de bons moments ensemble en toute convivialité.

Théâtre

Salle Joséphine Baker, 5 rue Olympe de Gouges
Une projection de comédie théâtrale vous sera proposée un jeudi après-midi par mois.

Café-débat

La lecture en 2 rencontres

Au Club Municipal loisirs seniors de 10h30 à 11h30
1ère rencontre le vendredi 5 février 2027
En partenariat avec la Bibliothèque municipale, nous vous présenterons une série de livres, tout genre confondu, que vous pourrez emprunter pendant 8 semaines.
Nous vous ferons également la présentation d'un livre autour duquel nous pourrons échanger et débattre lors d'une **seconde rencontre le vendredi 2 avril 2027**.