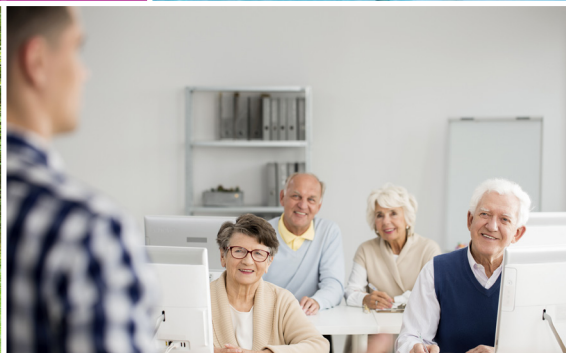


ATELIERS SENIORS

2022-2023



ATELIERS SENIORS 2022-2023

**Inscription lundi 26 septembre à partir de 14 heures
au club Heurtault**

**Les ateliers débuteront en octobre. Il n'y a pas d'atelier
durant les vacances scolaires.**

Attention, pour répondre à des problématiques d'absentéisme, l'inscription aux ateliers se fera désormais au trimestre. Les seniors inscrits aux ateliers du premier trimestre et n'ayant pas eu d'absences récurrentes/injustifiées auront la priorité pour la réinscription sur le deuxième trimestre.

PRATIQUES CRÉATIVES ET DÉCOUVERTES

COUTURE TRICOT

Partager un moment convivial tout en confectionnant vos créations.

- Les lundis et jeudis de 14 h à 17 h
Club Heurtault
Gratuit.

DESSIN

- Les mercredis de 14 h 30 à 16 h
Club Croizat
Tarif : 2 €

ACTIVITÉS PHYSIQUES

RENFORCEMENT MUSCULAIRE

Reprendre une activité physique en douceur avec Mohand.

- Les vendredis de 10 h à 11 h
Salle Henri Manigart
(10 personnes max)
- Les mardis et vendredis de 14 h 30 à 15 h 30
Club Heurtault (10 personnes max)
Gratuit

BOXE

Des ateliers ludiques avec des gestes de boxe sans coups portés, auxquels s'ajoutent des déplacements avec cerceaux et des cordes pour l'adresse et la coordination. Une pratique innovante pour gagner en motricité et souplesse.

- Les mardis de 11 h à 12 h
Salle Henri Manigart
Tarif : 2 €



PILATES

Développer le corps de façon harmonieuse, rectifier les mauvaises postures, restituer la vitalité physique et stimuler l'esprit.

- Les mardis de 14 h 30 à 15 h 30

Salle Henri Manigart

Tarif : 2 €

YOGA

- Les lundis de 16 h à 17 h

Club Heurtault.

- Les mardis de 10 h à 11 h

Espace Renaudie

Tarif : 2 €

AQUAGYM

- Les lundis et vendredis de 15 h 30 à 16 h 10

Centre nautique Marlène Peratou

Tarif : 10 € par trimestre.



ACTIVITÉS BIEN-ÊTRE ET ZEN

SOPHROLOGIE

La sophrologie est un ensemble de techniques basées sur la respiration, la détente psycho-corporelle (corps et esprit) et la visualisation d'images positives. Elle se veut accessible à toutes et tous.

- Les mardis de 10 h à 11 h
Club Heurtault (15 personnes max)
- Les mardis de 15 h 30 à 16 h 30
Salle Henri Manigart (15 personnes max)
Gratuit

SHIATSU

Technique de massothérapie d'origine japonaise qui utilise le toucher pour ramener l'équilibre dans le corps et ainsi promouvoir la santé.

- Les lundis 17 octobre, 21 novembre et 12 décembre de 10 h à 12 h et de 13 h à 17 h
Club Heurtault
Tarif : 5 €

MASSAGE

- Les mardis de 14 h à 16 h
Salle Henri Manigart (sur rendez-vous)
Tarif : 5 €

DANSE THÉRAPIE ET YOGA DU RIRE

Sur une même séance en alternance 30 min et 30 min.

- Les mardis de 10 h à 11 h
Salle Henri Manigart
Tarif : 2 €



PARTAGE DES SAVOIRS

ATELIER BIEN CHEZ SOI

Avec des professionnels de l'aménagement de l'habitat autonome : mise en œuvre et aides de l'État.

- **Les vendredis du 23 septembre au 28 octobre 2022 de 14 h 30 à 16 h 30**
Club Heurtault (15 personnes max)

Attention participation obligatoire à tous les ateliers.

Gratuit

ATELIER INFORMATIQUE : TABLETTE AVEC DELTA 7

Formation à l'utilisation des tablettes. Participation à l'intégralité des séances obligatoires.

- **Les mardis et vendredis du 22 novembre au 23 décembre de 9 h 30 à 12 h et de 13 h 30 à 16 h**
Club Heurtault
Gratuit



ATELIER CHANT ET VOIX

Appel à partition pour des ateliers voix, chansons et doublage dans la cadre de la résidence de Louise Siffert aux Laboratoires d'Aubervilliers.

Pour son nouveau film *We have decided not to die*, Louise aimerait constituer une chorale de voix de femmes seniors.

Les ateliers oscilleront entre la création musicale et des jeux d'oralité.

Participation obligatoire à toutes les dates des ateliers

- **Les mardis 27 septembre, 18 et 25 octobre, 8, 15 et 29 novembre, 13 décembre de 14 h 30 à 17 h 30 Laboratoires d'Aubervilliers (10 personnes)**
Gratuit

BRIDGE

- **Les mercredis à 10 h (débutants) et 14 h 30 (experts)**
Salle Henri Manigart
Gratuit

CINÉ-THÉ

- **Le vendredi à 14 h**
Cinéma Le Studio
Tarif : 3 € paiement sur place

ADRESSES DES STRUCTURES

Club Heurtault

39, rue Heurtault
Tél. : 01.48.33.48.13

Club Croizat

166, avenue Victor Hugo
Tél. : 01.48.34.80.35

Salle Henri Manigart

3 rue Henri Manigart

Espace Renaudie

30 rue Lopez et Jules Martin

Centre nautique Marlène Peratou

1 rue Édouard Poisson

Laboratoires d'Aubervilliers

41 rue Lécuyer

Cinéma Le Studio

2 rue Édouard Poisson

CLUBS ET SERVICE

Salle Henri Manigart Club Heurtault

Quartier Maladrerie

Quartier Landy

3 rue Henri Manigart

39 rue Heurtault

Tél. : 01.48.33.48.13

Service accompagnement

(Rendez-vous au club Heurtault nécessaire si vous n'êtes pas encore inscrit au Service accompagnement)

Tél. : 01.48.33.48.13

VOS ANIMATEURS ET RÉFÉRENTS

Animation : Nathalie B., Stéphanie, Nathalie D., Rozenn, Véronique, Mohand, Fabrice et Maurice

Accompagnement : Laurent, Pascal et Nassim

Administratif : Zélie, Valérie, Tatiana et Rémi

INFOS SENIORS

INSCRIPTIONS AUX ACTIVITÉS

RAPPEL : Les inscriptions aux activités sont obligatoires en amont du jour où elles ont lieu et doivent s'effectuer auprès des clubs concernés. Aucune participation ne sera acceptée sans inscription préalable. Pour plus de renseignements, n'hésitez pas à vous rapprocher des équipes d'animation.

Les activités sont susceptibles d'être annulées ou reportées selon l'évolution sanitaire.

Les mesures sanitaires en vigueur doivent être respectées pour chaque activité.

HORAIRES D'OUVERTURE DES CLUBS

En raison de travaux sur le Club Finck, seul le Club Heurtault est ouvert en continu sur la période.

Club Heurtault

Lundi : de 13 h 30 à 17 h 15

Mardi au jeudi : de 9 h à 12 h 30 et de 13 h 30 à 17 h 15

Vendredi : de 9 h à 12 h 30 et de 13 h 30 à 17 h

Pendant les vacances scolaires le club ouvre à 10 h.

Pas d'atelier pendant les vacances scolaires.

Fermeture pour jours de fête

- 1er et 11 novembre
- Du 23 décembre au 2 janvier 2023