



Activités

BIEN-ÊTRE

2024 2025

60 ans
et +

Inscriptions :

Vendredi 21 juin
et

Lundi 24 juin 2024

de 9h à 11h30
et de 14h à 16h30

Salon René Cassin
Mairie annexe



Infos :

CCAS Seniors

01 34 28 65 58



CONFÉRENCE DES FINANCEURS
de la prévention
de la perte d'autonomie
VAL D'OISE

Ateliers mémoire

Dans une ambiance conviviale et ludique, des exercices variés mobilisant les différentes fonctions jouant un rôle important dans la mémorisation : l'attention, la concentration et l'organisation.

Lundi de 9h30 à 10h30 ou de 10h45 à 11h45

Reprise des ateliers : Lundi 2 septembre 2024

Tarif annuel : 114,90 €

Mairie annexe - Salle de réunion



Sophrologie

La sophrologie est une méthode de bien-être mêlant relaxation, techniques de détente musculaire et mentale, exercices respiratoires, visualisation d'images positives. Cette activité est un formidable outil de développement personnel !

Mercredi de 9h30 à 10h30

Du 4 septembre 2024 au 2 juillet 2025 inclus

Limité à 15 personnes

Tarif annuel : 64 €

Stade Deuil-Enghien - Club House

Pilates

Entre yoga, danse et gymnastique, le Pilates tonifie le corps, retrouver une posture équilibrée et évacuer stress et tensions grâce à des exercices de respiration et du renforcement musculaire.

Vendredi de 14h à 15h30

Du 6 septembre 2024 au 4 juillet 2025 inclus

Limité à 15 personnes

Tarif annuel : 64 €

Mairie annexe - Salon René Cassin

