

LE PROGRAMME

Salle polyvalente

Krav-maga *Savoir se défendre*

Lundi
2 octobre
14 h 30

Le Krav-maga est une discipline d'auto défense adaptée à tous. Hommes, femmes, enfants, seniors... Tout le monde peut faire du Krav-maga. Pour les seniors en particulier, c'est la discipline idéale pour apprendre à se défendre sans se faire mal. Moment de convivialité en fin de séance.

Salle Françoise Courbouin.

L'équilibre en mouvement

Mardi
3 octobre
14 h



Bouger est bon pour la santé. Comment profiter de sa retraite pour bouger et renforcer son équilibre ?
Que faire pour entretenir sa souplesse et sa force musculaire ?
L'activité physique permet d'avoir les bons réflexes et de prendre confiance en soi pour éviter les chutes.

Grâce aux ateliers **L'Équilibre en mouvement** vous aurez des conseils et apprendrez des techniques pour garder la forme et gagner en assurance.

- D'une durée d'1 h à 1 h 30, les ateliers sont animés par un professionnel.
- Les 12 rencontres proposent des exercices ludiques et des conseils personnalisés pour améliorer son équilibre, travailler la coordination et adopter les bons gestes au quotidien.
- Une première séance permettra d'adapter le programme à vos attentes.
- Lors des séances suivantes, chaque participant bénéficiera d'un accompagnement individualisé, d'exercices et de parcours adaptés.

Café/gâteaux pour terminer l'après midi.

Rencontre intergénérationnelle avec les élèves

Judi
5 octobre
14 h

avec les élèves de l'école primaire.
Rapprocher les générations, prendre conscience des différences, de la notion du temps qui passe et du respect entre les âges. Favoriser la transmission de savoirs, d'expériences, de témoignages de connaissances. Puis terminer par un goûter avant de se quitter.



Salle polyvalente

Thé chantant et dansant

Vendredi
6 octobre
14 h 30



Venez partager la joie de chanter les titres les plus connus des géants de la chanson française dans une ambiance conviviale et sympathique avec Tonyo, autour d'un thé, café et autres friandises.

Et, si l'envie vous prend pourquoi ne pas esquisser quelques pas de danse.

Espace les P'tits Marmitons

Repas des aînés

Dimanche
8 octobre
12 h

(réservé aux 65 ans et plus)
Etre transporté dans un autre univers ... NOUVEAUTE !... Surprise...



A bientôt !

Besoin d'informations complémentaires ?

Vous pouvez joindre Tiphaine au 01 64 05 99 22 ou venir en mairie le mardi après-midi de 14 h à 16 h.

Contact mail : nadine.gavard@grisy-suisnes.fr



N'attendez pas, inscrivez-vous dès maintenant à une ou plusieurs activités en complétant le coupon réponse ci-dessous.
Renvoyez ou déposez-le en mairie avant le 6 septembre 2023.
Attention places limitées pour certaines activités.

BULLETTIN INSCRIPTION

SEMAINE DES AÎNÉS 2023 du 2 au 8 octobre 2023
à envoyer ou déposer en mairie de Grisy-Suisnes avant le 6 septembre 2023.

NOM Prénom.....

Age :

NOM Prénom.....

Age :

(deux lignes à compléter si inscription couple)

ADRESSE

.....

.....

N° de Téléphone :

Adresse mail (si vous en possédez une) :

Je m'inscris à(aux) l'activité(s) suivante(s) (cocher la(es) case(s)) :

- Lundi 2 octobre 14 h 30 - Krav Maga
- Mardi 3 octobre 14 h - L'équilibre en mouvement
- Jeudi 5 octobre 14 h - Rencontre intergénérationnelle Ecole élémentaire Champ Fleuri
- Vendredi 6 octobre 14 h 30 - Thé chantant et dansant
- Dimanche 8 octobre 12 h (réservé aux 65 ans et plus) - Repas des aînés Espace les p'tits marmitons.

Les informations complémentaires vous seront communiquées après votre inscription.

Vous souhaitez être contacté(e) ? Cocher la case ci-contre

Vous avez une remarque, une suggestion n'hésitez pas :

.....

.....

.....

Date : Signature :