



Les ateliers réguliers

Langues

- Anglais confirmé
- Anglais débutant
- Espagnol

Activités physiques

- Zen way
- Self défense
- Danse africaine

Artistiques

- Pastel | Dessin
- Aquarelle
- Art appliqué
- Peinture sur soie
- Peinture à l'huile
- Céramique

Stretching

- mardi à 18h
- Souplesse
- Étirement
- Multisport
- Marche
- Gym douce
- Yoga sur chaise

Loisirs

- Ateliers créatifs
- Jeux de société
- Scrabble
- Patchwork | Couture
- Relooking de meubles
- Remue-ménages

Numérique

- Débutants
- Initiés
- Perfectionnés
- Rendez-vous thématiques
- Atelier Apple
- Club numérique
- Nouveau**
- Ateliers créatifs 3D



Les ateliers mensuels et ponctuels

	Septembre	Octobre	Novembre	Décembre
Gratuit	Réflexologie	15	6 13	10 24
	Sophrologie	26	10	7 21
	Rééquilibrage énergétique		9	13



Méditation sonore	À venir. Contactez le Pôle seniors			
Prendre soi de soin	29	6 27	24	22
Do it yourself	22		3	8
Atelier cuisine		6	3	
Art floral	À venir. Contactez le Pôle seniors			



Les sorties et événements sont proposés suite à des questionnaires transmis aux adhérents lors des gros événements, soit une base de 428 questionnaires.



Semaine bleue Ateliers gratuits	Du 6 au 12 octobre Semaine portes ouvertes de l'établissement	
Visite à distance de la chapelle Sixtine	Mardi 7 octobre	14h30 : ouverture des portes. 15h : début de la visite à distance
Venez en famille La marche bleue Marches de 1.8, 3 et 6 km accessibles à tous	Dimanche 12 octobre Inscription au palais des seniors. Inscription possible sur place Les 1^{ers} inscrits auront un T-shirt	Rendez-vous 9h ----- Départ 10h
La guinguette	Judi 16 octobre	11h
Loto	Vendredi 17 octobre	14h
Thé dansant Michel Pruvost	Vendredi 7 novembre	14h
Karaoké	Vendredi 21 novembre	14h
Repas Noël	Vendredi 5 décembre	11h30
Chalet Marché Noël action INTERGÉNÉRATIONNELLE avec le collège Moulin Blanc	Vendredi 12, samedi 13 et dimanche 14 décembre	
Sortie au marché de Noël de Mons	Vendredi 19 décembre	

Conception - Service Communication de la Ville de Saint-Amand-les-Eaux - © Droit réservés



rejoignez-nous



Demandez votre carte !

Pour cela, il vous faut...

Avoir 50 ans et plus...

Être Amandinois-e

un avis d'imposition, un justificatif de domicile, une pièce d'identité et pour les activités physiques, un certificat médical.

Ce projet est cofinancé par l'Union européenne avec le Fonds européen de développement régional



50 avenue du Clos | Tél. 03 59 83 87 70
poleseniors@saint-amand-les-eaux.fr

