

Les ateliers 2026

du Pôle seniors
amandinois

Francine Place

Les ateliers réguliers

Langues

Anglais confirmé

Anglais débutant

Espagnol

Artistiques

Pastel | Dessin

Aquarelle

Art appliquéd

Peinture sur soie

Peinture à l'huile

Numérique

Atelier cycle 1

Atelier cycle 2

Atelier cycle 3

Jeux numériques

Rendez-vous thématiques

Atelier Apple

Club numérique

Nouveau

Audio/photos

Loisirs

Ateliers créatifs

Ludothèque

Scrabble

Patchwork | Couture

Relooking de meubles

Remue-ménages

Activités physiques

Zen way

Self défense

Danse africaine

Stretching
mardi fin de journée

Souplesse

Étirement

Multisport

Marche

Yoga sur chaise

Gym douce

Renforcement
musculaire
jeudi à 18h

Les ateliers mensuels et ponctuels

	Janvier	Février	Mars	Avril	Mai	Juin	Juillet
Gratuit	Sophrologie 9 16 23 30	6 13 27	6 13 20 27	3 10 17	22 29	5 12 19 26	3 10 17
	Réflexologie	9 16	16 23	13 20	11 18	1 ^{er} 8	6 13
	Rééquilibrage énergétique		12	19	9	7	4

Prendre soi de soin	26	23	23	20	18	22	
Méditation sonore			13	10	29	16	
Do it yourself	26	23	30	27		15	20



Nord

ARS

Carsat



Le Département
du Nord



CCI Nord
Pas-de-Calais



Chambre de
Commerce et
d'Industrie



Chambre des
Métiers et
de l'Artisanat



Chambre de
Métiers et
de l'Artisanat

Les Sorties 2026

du Pôle seniors
amandinois

Francine Place



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

Témoignage Lili Leignel	Vendredi 13 février 14h
Sortie au Louvre Lens *	Vendredi 20 février
Visite du salon de l'agriculture *	Mardi 24 février
Après-midi loto	Vendredi 6 mars 14h
Soirée Karaoké	Vendredi 27 mars 18h
Repas de printemps	Vendredi 10 avril
Découverte de Pairi daiza *	Mardi 14 avril
Sorties cerf-volant à Berck *	Mercredi 22 avril
Voyage à Paris	Vendredi 29 mai
Sortie à Dinant	Vendredi 26 juin
Vendredi à la plage	12 juin 10 juillet * 7 août *

* Sortie intergénérationnelle



Demandez votre carte !

Pour cela, il vous faut...

Être Amandinois-e

Avoir 50 ans et plus...

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

rejoignez-nous



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

