



Les ateliers réguliers

Numérique

Atelier cycle 1

Atelier cycle 2

Atelier cycle 3

Jeux numériques

Rendez-vous
thématiques

Atelier Apple

Club numérique

Audio/photos



Artistiques

Pastel | Dessin

Aquarelle

Art appliqué

Peinture sur soie

Peinture à l'huile

Langues

Anglais confirmé

Anglais débutant

Espagnol

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 sorties et événements sont proposés suite à des questionnaires transmis aux adhérents lors des gros événements.

Semaine Bleue	Du 4 au 11 octobre	Portes ouvertes, activités gratuites. Ouvert à tous
Marche Bleue Sortie intergénérationnelle	Dimanche 4 octobre	Marche de 1,8km, 3km ou 6 km. Accueil à partir de 9h. Départ des marches à 10h. T-shirt offert aux premiers inscrits. Parcours accessible PMR. Inscription au Palais des séniors ou le jour de la Marche
Visite virtuelle du musée «Le PRADO»	Judi 8 octobre 15h	Direction Madrid. Découvrez les trésors du célèbre musée lors d'une visite virtuelle. Accessible à tous.
Temps d'échange sur les mesures de protection	Judi 15 octobre 14h-16h	Un professionnel de la protection juridique des majeurs sera present pour répondre aux questions. Organisé par le Centre de Ressources Territorial
Loto Ouvert à tous	Vendredi 16 octobre 14h à 18h	
Soirée dansante	Judi 26 novembre 18h30 à 23h30	
Repas de Noël	Vendredi 4 décembre 11h30 à 18h30	
Marché de Noël de Reims	Vendredi 18 décembre 8h à 20h	

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

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