



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 présent pour répondre aux questions. Organisé par le Centre de Ressources Territorial
Loto Ouvert à tous	Vendredi 16 octobre 14h à 18h	
Soirée dansante	Vendredi 27 novembre 18h30 à 23h30	
Repas de Noël	Vendredi 4 décembre 11h30 à 18h30	
Marché de Noël de Reims	Vendredi 18 décembre 8h à 20h	



rejoignez-nous



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.

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