

# ACTIVITÉS SENIORS 2024-2025



---

Renseignements et inscriptions :  
Centre communal d'action sociale - CCAS  
45 rue Abel Boutin-Desvignes  
02 41 79 75 72 - [ccas@ville-lespontsdece.fr](mailto:ccas@ville-lespontsdece.fr)



## GYM ADAPTÉE

Activités physiques adaptées pour se maintenir en bonne santé, à partir de 60 ans. Exercices personnalisés de renforcement musculaire, d'équilibre, de souplesse... à intensité douce.

40 séances - le lundi de 14h à 15h  
au Cloître Saint-Maurille

à partir du 16 septembre  
41€ l'année  
+ 18 € adhésion  
à l'association Siel Bleu

## REMUES-MÉNINGES

Un moment convivial de partage, afin de stimuler votre mémoire, en toute bienveillance et bonne humeur.

24 séances - le mardi de 14h30 à 16h  
au centre culturel Vincent-Malandrin

à partir du 16 septembre  
48 € l'année  
règlement auprès du  
CCAS

## UN TEMPS POUR MOI

Un temps de répit pour les couples se retrouvant en posture aidant/aidé.

Deux ateliers distincts en même temps pour permettre à chacun une activité de bien-être.

Le mercredi de 15h à 17h à la Résidence  
Autonomie Les Champs Fleuris

## DATES

4 septembre  
2 octobre  
6 novembre  
4 décembre  
8 janvier

