

Les ateliers ont lieu du 13 octobre 2025 au 26 juin 2026 en dehors des vacances scolaires de la zone C ainsi que des jours fériés.

Jour	Horaires	Atelier	Lieu	Intervenant	Détails
LUNDI	10h00-11h00	<b>Tennis de table Groupe 1</b>	Salle Tennis de table - Espace Vazeille	Dominique Lecallier	Le club de tennis de table vous propose deux séances d'une heure adaptées à la condition physique des participants.
	11h00-12h00	<b>Tennis de table Groupe 2</b>	Salle Tennis de table - Espace Vazeille	Dominique Lecallier	
	13h45-15h45	<b>Marche nordique</b>	Rendez-vous parvis Mairie	François Godet	La marche nordique est une conception de la marche active, à l'aide de deux bâtons qui permettent d'aller plus vite et plus loin.
	14h00-16h00	<b>Anglais intermédiaire</b>	Labo numérique médiathèque	Leslie Brown	Développer vos compétences en anglais en discutant de vos centres d'intérêt. <b>2 niveaux : intermédiaire et avancé.</b>
	16h30-17h30	<b>Pilates</b>	Salle de danse 1 – Espace Vazeille	Jeanne Jean	Cette méthode douce sollicite les muscles profonds et superficiels et permet une amélioration de la force, de la souplesse et de l'équilibre.
MARDI	10h00-11h30	<b>Gym très douce</b>	Salle de danse 1 – Espace Vazeille	François Godet	Cette activité est axée sur des mouvements lents et contrôlés faisant travailler les différentes zones du corps sans effort violent.
	10h00- 12h00	<b>Généalogie</b>	Espace jeunesse	Jean Claude Drouin	Explorez avec Jean-Claude Drouin, l'art de retracer l'histoire de votre famille. Au fil des ateliers, apprenez à utiliser divers outils et ressources pour construire votre arbre généalogique, découvrir vos ancêtres et comprendre leur mode de vie.
	10h30-12h00	<b>Italien débutant</b>	Labo numérique	Annick Martain	Venez-vous initier, dans la bonne humeur, à la langue de Dante et découvrir ou redécouvrir toutes les richesses du Bel Paese ! <b>2 niveaux débutant et avancé.</b>
	10h45-11h45	<b>Equilibre</b>	Ravel salle Lifar à Ravel	Jeanne Jean	Pour éviter les chutes, venez améliorer votre posture et condition physique, grâce à la respiration et au travail musculaire.
	14h00-16h30	<b>Aquarelle</b>	Salle Mozart	Mme Allain et Mme Solinas	Deux seniors bénévoles, passionnées d'aquarelle, vous accompagneront individuellement dans une initiation aux techniques liées à l'aquarelle.
	14h30-16h00	<b>Italien avancé</b>	Labo numérique	Annick Martain	Venez vous initier, dans la bonne humeur, à la langue de Dante et découvrir ou redécouvrir toutes les richesses du Bel Paese ! <b>2 niveaux : débutant et avancé.</b>



# SENIORS

MERCREDI	10H00 – 11h30	<b>Fabrication de cosmétiques naturels</b>	Salle Mozart	Sandrine Mercier	Confectionnez vos propres produits de soins, crèmes, déodorants, dentifrices... et repartez avec vos créations. <b>1 fois par mois.</b>
	10h00 – 12h00	<b>Anglais avancé</b>	Salle Icare	Leslie Brown	Développer vos compétences en anglais en discutant de vos centres d'intérêt <b>2 niveaux : intermédiaire et avancé.</b>
	10h30 – 12h30	<b>Peignons ensemble</b>	Salle des Ateliers d'Art et expression	Florence Rebufat	Gouache, aquarelle, acrylique, huile... Un temps de création libre pour explorer différentes techniques picturales et laisser parler son imagination.
	14h30 – 16h00	<b>Atelier écriture : L'École des phrases</b>	Salle Espace Tarron	Christophe Baillat	Découvrez le plaisir d'écrire à travers des exercices variés, des échanges et des jeux d'écriture. Un atelier accessible à tous, pour libérer son imagination et s'amuser avec les mots. <b>1 fois toutes les 2 semaines.</b>
JEUDI	10h00-12h00	<b>Fa si la chanter</b>	Ecole de musique et de danse	Annaik Vervaeke	Interprétation de chansons de tous styles, dans un esprit de convivialité et de simplicité.
	14h00-15h00	<b>Yoga</b>	Salle de danse 1 – Espace Vazeille	Ina Genouville	Le yoga permet d'atteindre une harmonie entre le corps et l'esprit ainsi qu'une bonne santé globale. Aucune souplesse particulière n'est demandée .
	14h15-15h45	<b>Promenade en forêt</b>	Rendez-vous Hôtel de ville	François Godet	Des parcours variés d'1h30 de marche, adaptés à tout public.
VENDREDI	9h30-12h00	<b>Dessin Croquis</b>	Salle Mozart	Guy Russeil et Patrick Deroo	2 seniors bénévoles passionnés vous proposent de découvrir les techniques du dessin à la mine de plomb, au fusain et au pastel sec ou de vous perfectionner en la matière.
	09h30-10h30	<b>Qi Gong débutant</b>	Salle Lifar à Ravel	Beate Gahr-Beuzelin	Le Qi Gong est un art ancestral chinois aux bienfaits reconnus pour la santé. Il consiste en la réalisation de mouvements lents et souples, permettant à chacun d'avancer à son rythme.
	10h45-12h00	<b>Qi Gong perfectionnement</b>	Salle Lifar à Ravel	Beate Gahr-Beuzelin	<b>Deux niveaux vous sont proposés.</b>
	14h00- 15h30	<b>Gym douce dynamique</b>	Salle de danse 1 – Espace Vazeille	François Godet	Cette activité se rapproche du renforcement musculaire classique mais plus doux. Elle vise à travailler les différents groupes musculaires.
	14h00-16h00	<b>Loisirs créatifs</b>	Salle Mozart	Sylvette Cifarelli	Cartonnage, encadrement de miroirs, dentelles, couture, décoration de sacs..., autant de techniques que l'atelier Loisirs créatifs peut vous faire découvrir.



## Adresses :

Service seniors – lieux de réalisation des ateliers seniors	
Centre culturel Maurice Ravel	25 avenue Louis Breguet
Salle Mozart	43 avenue de Savoie
Ecole de musique et de danse	29bis Avenue Louis Breguet - L'ONDE
Espace seniors - Salle Icare	3 place Bernard Dautier – rez-de-chaussée
Espace Jean-Lucien Vazeille	21 rue du Général Exelmans
Ateliers d'art et expression	12 rue Albert Thomas <b>1er étage – sans ascenseur</b>
Espace jeunesse	14 Rue Marcel Sembat
Salle Espace Tarron	5 avenue du Capitaine Tarron

## ATELIERS GRATUITS

Mercredi	Sur RDV	Permanences numériques	Destination MultiMedia	Espace Tarron	<p><b>5 séances du 01 octobre au 12 octobre 2025</b>            Besoin d'aide avec votre téléphone, votre tablette ou vos démarches en ligne ?            Nos permanences numériques vous proposent un accompagnement individuel et personnalisé, sur rendez-vous.</p>
Mercredi	14h00 à 16h00	Bien dans son assiette	Saveur et vie	Salle Icare	<p><b>5 séances du 05 novembre au 03 décembre 2025</b>            Adopter une alimentation équilibrée est bénéfique pour garder la forme.            D'accord, mais quelle est la recette ? Quels aliments privilégier ?            Comment déchiffrer les étiquettes ?</p> <p>Atelier en visioconférence, diffusé en salle Icare, avec la présence de notre animatrice, Flavie.</p>
Jeudi	10h à 12h	Bienvenue à la retraite	PRIF - NEOSILVER	Salle Icare	<p><b>6 séances du 06 octobre 2025 au 11 décembre 2025</b>            Un atelier pour bien vivre la transition vers la retraite : informations, échanges et conseils pour aborder sereinement cette nouvelle étape.            Atelier collectif animé sur place par une intervenante spécialisée en prévention.</p>

