

ATELIER

Sport cérébral

*Je stimule ma mémoire
en passant un agréable moment*

Animation : animatrices du CSC

Nombre de séances : 36
(hors vacances scolaires)

Quand : du 07 septembre 2020 au 25 juin 2021

Lundi de 14h à 16h

Centre Socio-Culturel de Fourmies

ou

Mardi de 14h à 16h

Maison des Associations
de Fourmies (inscription au CSC)

ou

Mercredi de 9h30 à 11h30

Résidence Jules Lassalle de
Fourmies (inscription au CSC)

ou

Jeudi de 10h à 12h

EHPAD de Wignehies
(inscription en Mairie)

Jeudi de 14h à 16h

EHPAD de Fourmies

Jeudi de 14h à 16h

Local Les Ormes (face à l'école
des Glycines - inscription au CSC)

ou

Vendredi de 14h à 16h

Salle de la Malterie à Anor
(inscription en Mairie)

**Nombre de places
par atelier limité à 12
Participation aux frais :**
10€ (totalité des séances).
Pause café prévue.

ATELIER

Relaxation Sophrologie



Programme :

- Se relaxer, décompresser, se libérer des tensions, découvrir le lâcher-prise
- Apprendre à mieux gérer le stress au quotidien
- Vivre un moment de bien-être et d'harmonie

Animation : Madame WAWRZASZEK

Nombre de séances : 30

(hors vacances scolaires, planning à l'accueil du CSC)

Quand : du 06 octobre 2020 au 24 juin 2021

Mardi de 11h à 12h

Centre Socio-Culturel de Fourmies

ou

Jeudi de 9h30 à 10h30 et de 10h45 à 11h45

Centre Socio-Culturel de Fourmies

**Nombre de places
par atelier limité à 14
Participation aux frais :**
10€ (totalité des séances).
Inscription au CSC.



ATELIER

Activités physiques adaptées

*Pour prévenir les chutes et entretenir votre
potentiel physique et psychique, un professionnel
vous propose de travailler en groupe :*

- 1 - Votre équilibre
- 2 - Votre endurance musculaire
- 3 - Votre souplesse articulaire
- 4 - Votre habileté motrice
- 5 - Votre capacité cardio-respiratoire etc ...

Animation : M. Didier DELVALÉE

Nombre de séances : 36
(hors vacances scolaires)

Quand : du 07 septembre 2020 au 25 juin 2021

Lundi de 14h30 à 15h30

Salle des fêtes de Wignehies (inscription en Mairie)

ou

Mardi de 16h15 à 17h15

Au Centre Socio-Culturel de Fourmies (inscription au CSC)

ou

Mercredi de 14h45 à 15h45

à la salle d'expression corporelle à Anor
(près de la résidence du bocage)
(inscription en Mairie)

**Nombre de
places par atelier
limité à 12
Participation
aux frais : 10€
(totalité des séances).**



ATELIERS

Bien-être

Marche

Animation : Catherine BOSQUET

Quand : le vendredi matin de 9h15 à 11h15

Lieu : en fonction du groupe



Sonothérapie

Accompagnement de la relaxation
par la voix et le son

Animation : Madame PROUVOST

Quand : Vendredi après-midi
tous les 15 jours
Planning accueil CSC



Alimentation

Animation : Madame COLLERY Diététicienne

Quand : Pendant les vacances scolaires



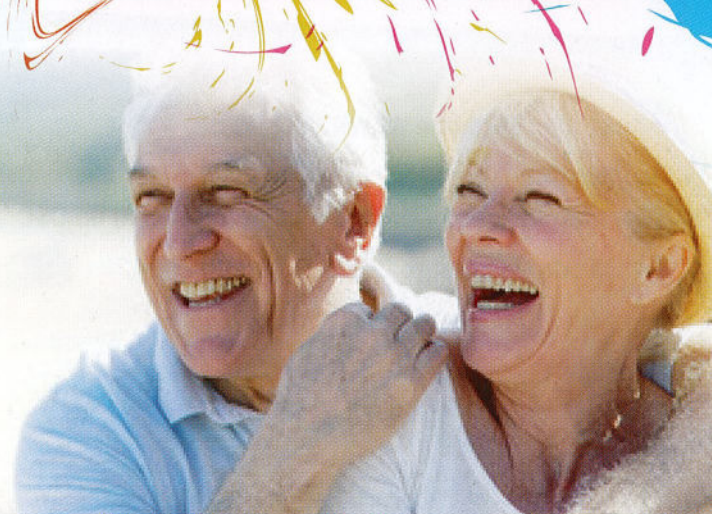
RENSEIGNEMENTS COMPLÉMENTAIRES

Centre Socio-Culturel
19, rue des Rouets - 59610 FOURMIES
03 27 60 81 81

INSCRIPTIONS DANS LE HALL DU CSC

sur 4 demies journées

- mardi 25 et mercredi 26 Août 2020 de 9h00 à 12h00
- mardi 1^{er} et mercredi 2 Septembre 2020 de 9h00 à 12h00



Seniors actifs
2020-2021

Pour préserver votre capital Santé
et votre bien-être

Sport cérébral

Sonothérapie

Relaxation
Sophrologie



Marche physique adaptée

Alimentation

Rencontre

FOURMIES - WIGNEHIES - ANOR