



PROGRAMME D'ACTIVITÉS

2ÈME SEMESTRE 2025

ACTIVITÉS GRATUITES

À PARTIR DE 60 ANS

03
JUILLET
Jeudi
14:00-17:00

MARCHE "SANTÉ" - 4 KILOMÈTRES / RANDONNÉE - 8 KILOMÈTRES /

ENCADRÉE PAR MAUD BODÉ

ENCADRÉE PAR STÉPHANE (MAISON DU CITOYEN)

Départ de la Mairie de Sarceaux, 1 rue du Montier - 61200 SARCEAUX.

Transport en bus d'Argentan à Sarceaux GRATUIT assuré par la Maison de la Mobilité sur réservation (jusqu'à la veille 16h) au 02 33 36 07 11.

02
SEPTEMBRE
Mardi
14:00-16:00
Animé par
Présence Verte

ATELIER NUMÉRIQUE / INSTALLATION D'APPLICATIONS LUDIQUES ET PRATIQUES

Salle "Espace Fontaine" 1 rue Fontaine - 61200 ARGENTAN

Cycle de 5 séances de 2 heures.

Niveau 2 INTERMEDIAIRE (savoir lire, écrire et envoyer un SMS).

Places limitées à 10 personnes.

18
SEPTEMBRE
Jeudi
14:30-15:30
En partenariat avec
l'ASEPT Normandie

ACTIVITÉS PHYSIQUES ADAPTÉES / PROGRAMME GYM ÉQUILIBRE

"Maison des associations" Pierre Curie, 45 route d'Urou - 61200 ARGENTAN (rez-de-chaussée).

Réunion d'information animée par un professionnel du "sport santé".

A l'issue de cette rencontre, il sera proposé de participer à un atelier de 12 séances collectives de gym équilibre. Places limitées à 15 personnes.

26
SEPTEMBRE
Vendredi
13:30-16:00

PLAISIR SPORT SANTÉ RETROUVER LE PLAISIR DE BOUGER !

EN PARTENARIAT AVEC LE SERVICE DES SPORTS ET LA MAISON DU CITOYEN

Salle omnisports "André Jidouard", 4 rue Charlotte Corday - 61200 ARGENTAN.

JEUX sportifs sous la forme d'activités physiques adaptées et ludiques : jeux d'adresse, jeux de dextérité, jeux de précision, ...

6 au 10
OCTOBRE

SEMAINE BLEUE 2025

Au programme des événements et activités variés : concours de belote, marche bleue, après-midi dansant, gym douce, ...

La plaquette d'information sera distribuée à la mi-septembre 2025.

ACTIVITÉS GRATUITES

À PARTIR DE 60 ANS

29
OCTOBRE

Mercredi
9:00-12:00

PREVENTION ROUTIÈRE / ACTUALISATION DU CODE DE LA ROUTE

EN PARTENARIAT AVEC LA POLICE MUNICIPALE ET L'AUTO ECOLE "REFLEX"

Salle "René Cassin" 3 impasse du Général Giraud - 61200 ARGENTAN

Séance animé par un moniteur d'auto-école.

Une vraie piqûre de rappel du code de la route, autour des giratoires, du constat amiable, des nouveaux panneaux,...

06
NOVEMBRE

Jeudi
10:00-12:00

Animé par
Brain'up

MÉMOIRE / STIMULER SON CERVEAU DE MANIÈRE LUDIQUE ET PRATIQUE

Salle "Espace Fontaine" 1 rue Fontaine - 61200 ARGENTAN

Cycle de 4 séances de 2 heures.

Séances animées par une psychologue diplômée.

Elle abordera cette thématique de manière ludique et interactive où chacun aura l'occasion de tester ses connaissances, de partager ses expériences et de renforcer sa motivation pour agir au quotidien. Places limitées à 15 personnes.

17 NOVEMBRE
8 DÉCEMBRE

Lundi
10:00-11:00

ACTIVITÉS PHYSIQUES ADAPTÉES / RENFORCEMENT MUSCULAIRE

EN PARTENARIAT AVEC LA MAISON DU CITOYEN

"Pôle Danse", 55 rue des Ponts de Fligny - 61200 ARGENTAN.

Séance dispensée par Stéphane, Maison du Citoyen (centre social).

Prendre soin de son corps avec des exercices adaptés. Places limitées à 15 personnes.

28
NOVEMBRE

Vendredi
13:30-16:00

PLAISIR SPORT SANTÉ RETROUVER LE PLAISIR DE BOUGER !

EN PARTENARIAT AVEC LE SERVICE DES SPORTS ET LA MAISON DU CITOYEN

Salle omnisports "André Jidouard", 4 rue Charlotte Corday - 61200 ARGENTAN.

JEUX sportifs sous la forme d'activités physiques adaptées et ludiques : jeux d'adresse, jeux de dextérité, jeux de précision, ...

16
DÉCEMBRE

Mardi
14:30-17:30

ANIMATION FESTIVE/ THÉ DANSANT

Salle "Guy de Maupassant" 12 rue des Flandres - 61200 ARGENTAN

Animé par un musicien/chanteur professionnel.

Places limitées à 99 personnes.

Renseignements et inscriptions auprès de Bérengère POINCELET

02 33 35 88 98 - 06 47 61 51 30

berengere.poincelet@argentan.fr