

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.

Inscriptions : 02 33 36 93 94 - Maison du Citoyen

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 Caroline Lamy

06 73 18 77 51

caroline.lamy@argentan.fr