

Espace Retraite Active

Animations Seniors du Centre Sésame



Bien vivre sa retraite à Plaisance du Touch



Activités 2015 - 2016

ACTIVITES SPECIFIQUES SENIORS et ADULTES
DONT L'ETAT DE SANTE NECESSITE UNE
ATTENTION PARTICULIERE

• Arts Plastiques :

Une approche sensible de la création centrée sur l'expérimentation quel que soit le support (feuille, carton, bois...) la technique (collage, peinture, dessin...).

Pour débutants et initiés.

Mardi : 9h30- 11h30 / Jeudi :
14h30 – 16h30 à l' École des Arts



• Qi-Gong :

Des mouvements faciles à exécuter accessibles à tous pour améliorer et conserver la santé.

Vendredi : 10h45-12h15 au DOJO

• Tai-ji :

Une discipline complète conjuguant art martial, santé et physique.

Vendredi : 9h-10h30 à la salle de YOGA

• Gymnastique douce :

Un programme d'exercices variés pour améliorer la coordination, l'équilibre et la souplesse.

Jeudi : 11h-12h à la salle de YOGA

• Randonnée :

Une marche soutenue en pleine nature avec des parcours de 10 Kms environ.

Mardi : 13h45 -17h départ derrière le parking du Centre Commercial St Nicolas 1

• Yoga :

Une détente mentale et musculaire pour développer la souplesse et la respiration.

Mardi : 11h-12h à la salle de YOGA

- Cours de langues (anglais et espagnol) : Plaisir d'apprendre ou d'entretenir des connaissances, découvrir un pays et sa culture.



Anglais : 4 niveaux

Lundi : 9h-10h30

Lundi : 10h30-12h

Lundi : 13h – 14h30

Lundi : 14h30-16h

Espagnol :

mercredi 14h30-16h

AQUI SE HABLA
ESPAÑOL



conversation libre : vendredi 10h-11h30

• Mémoire :

Des exercices ludiques , un entretien régulier pour préserver sa mémoire.

Mercredi : 9h30-10h30 au Centre Sésame

Mercredi : 10h45 -11h45 au Centre Sésame

• Chant :

Nul besoin de connaissances musicales pour découvrir le plaisir de chanter et partager un moment convivial,.

Lundi : 14h30-16h salle ALAE Ecole Pagnol

Sans oublier les activités « **POUR TOUS** » du Centre sésame

Renseignements et Inscriptions

Espace Retraite Active / Centre Sésame

1 rue des Tilleuls 31830 Plaisance du Touch

05 62 13 54 65 / 05 62 13 52 57