

ATELIERS MÉMOIRE

Exercices ludiques centrés sur la stimulation de l'attention et de la concentration.
Le temps d'une séance, travail de la mémoire, réflexes et activités en groupes en échangeant avec d'autres.
Animatrices formées par des organismes professionnels.

Le lundi de 14h30 à 16h OU
le mardi de 9h30 à 11h OU de 14h30 à 16h

Sept. 2024 : Lundi 9, mardi 10, lundi 23, mardi 24

Oct. 2024 : Lundi 7, mardi 8, lundi 21, mardi 22

Nov. 2024 : Lundi 4, mardi 5, lundi 18, mardi 19

Déc. 2024 : Lun. 2, mar. 3, lun. 16, mar. 17, lun. 30

Janv. 2025 : Lundi 13, mardi 14, lundi 27, mardi 28

Fév. 2025 : Lundi 10, mardi 11, lundi 24, mardi 25

Mars 2025 : Lundi 10, mardi 11, lundi 24, mardi 25

Avril 2025 : Lundi 7, mardi 8, mardi 22

Mai 2025 : Lundi 5, mardi 6, lundi 19, mardi 20

Juin 2025 : Lun. 2, mar. 3, lun. 16, mar. 17, lun. 30

Juillet 2025 : Mardi 1^{er}

Centre André Vandaele - rue Norbert Segard



Ville de Bondoules - juin 2024 - Ne pas jeter sur la voie publique

TARIFS 2024/2025

INFOS ET INSCRIPTIONS

Contact : Marion-Laure Durot

Centre André Vandaele
rue Norbert Segard

Téléphone : 03 20 94 58 94 - www.ville-bondoules.fr

Horaires d'ouverture :

lundi, mardi, jeudi de 9h à 12h et de 14h à 17h
mercredi et vendredi de 9h à 12h

	Gym Douce	Marche accompagnée	Marche Dynamique	Tai Chi Chuan	Sophrologie	Do In	Ateliers d'Arts Créatifs		Ateliers Mémoire
							Peinture	Poésie	
Tarifs pour les Bondoules	80 €		15 €	80 €	100 €	100 €	70 €	50 €	40 €
Tarifs pour les seniors domiciliés à Bondoules	100 €	GRATUIT	20 €	100 €	120 €	120 €	90 €	70 €	60 €
Tarifs réduits (niveau de vie inférieur de 20% à Bondoules)	40 €		9 €	40 €	50 €	50 €	50 €	25 €	20 €
Cotisation annuelle, de septembre à juillet									

*Par chèque à l'ordre de : Régisseur des manifestations culturelles.

Ou par carte bancaire uniquement le vendredi 30 août.

L'inscription est validée à réception du règlement qui se fait uniquement au CCAS.
Tout chèque déposé ailleurs (Mairie ou boîte aux lettres) ne sera pas pris en compte.

Les Activités à destination des Seniors (65 ans et +)

proposées par la Ville de Bondoules



Ateliers mémoire, gym douce, sophrologie, Tai Chi Chuan, marche accompagnée et dynamique, Do In, ateliers d'arts créatifs



Année 2024-2025

FORME ET BIEN-ÊTRE

Gym douce

Entretient la forme et préserve la santé.
Chaque lundi de 9h15 à 10h15 et de 10h30 à 11h30, au Centre André Vandaele.

Marche accompagnée

Balade d'environ une heure à un rythme adapté.
Chaque lundi à 14h30, au départ de la résidence Drève du Château.

Marche dynamique

Bienfaits physiques et psychologiques de la marche dynamique sur les sentiers pédestres de la commune et des environs.

Le 2^e et 4^e mardi du mois à 9h, et le 1^{er} et 3^e mardi du mois à 14h.
Durée : 1h30-2h - Programme disponible sur le site de la ville ou au Centre André Vandaele.

Tai Chi chuan

Activité adaptée à tous, sans limite d'âge et de condition physique, favorise le ré-équilibrage au niveau énergétique, émotionnel et mental.

Chaque mardi (sauf pendant les vacances scolaires) de 9h15 à 10h15 : cours confirmé et de 10h30 à 11h30 : cours débutant, au Centre André Vandaele.

Sophrologie

La sophrologie est un entraînement du corps et de l'esprit pour développer sérénité et mieux être à travers des exercices de respiration, de relaxation, de renforcement des pensées et attitudes positives.

Chaque lundi de 9h15 à 10h15 et de 10h30 à 11h30, au Centre André Vandaele.

Do-In, automassage et étirements

Apprenez à écouter, ressentir et reconquérir votre corps grâce au Do-In, une technique centrée sur des exercices d'automassage, de respiration, d'étirement, de maintien postural, de qi-gong du bâton. Venez découvrir, dynamiser l'énergie de votre corps et apaiser votre esprit, dans une ambiance agréable et un cadre paisible. Bien-être assurée !

Chaque vendredi de 10h à 11h.
Contact : Laurence Verkinder, praticienne en Do-in et Shiatsu : 06 99 17 89 50.

Initiation Nouvelles technologies

L'Espace Jeunes explique aux seniors comment utiliser leurs téléphones portables, tablettes ou GPS.

Le 1^{er} mercredi de chaque mois, à la résidence Drève du Château.
Contact : Espace Jeunes 03 20 27 43 08.



ATELIERS D'ARTS CRÉATIFS

Initiation et découverte d'activités manuelles, développant la dextérité. Débutants ou confirmés, pour apprendre ou réapprendre des gestes oubliés.

Peinture

Tous les jeudis de 14h30 à 16h30
ATTENTION, les ateliers 'Peinture' ont lieu à la ferme de l'Hôtel, 37 avenue de Wambrechies.

Poterie

Un vendredi sur deux de 14h à 16h

Septembre 2024 : les 13 et 29

Octobre 2024 : le 11

Novembre 2024 : les 8 et 2

Décembre 2024 : les 6 et 20

Janvier 2025 : les 17 et 31

Février 2025 : le 28

Mars 2025 : les 14 et 28

Avril 2025 : le 25

Mai 2025 : les 9 et 23

Juin 2025 : les 6 et 20

Juillet 2025 : le 4

Centre André Vandaele - rue Norbert Segard

