



ATELIERS CAP BIEN-ÊTRE : 4 séances de 2h45

Gérer son stress et ses émotions...

Centre social - 27 av du G. de Gaulle

Séance 1 : LUNDI 05 JANVIER 2026 de 14h à 16h45

Les autres séances : 12 - 19 - 26 janvier

ATELIERS NUTRI ACTV' : 6 séances de 2h

Mangez, bougez : habitudes alimentaires et activité physique ...

Centre social - 27 av du G. de Gaulle ⚠ (le 16 et 23 mars à la salle Maison pour tous)

Séance 1 : LUNDI 23 FÉVRIER 2026 de 14h à 16h

Les autres séances : 02 - 09 - 16 - 23 - 30 mars



ATELIERS SOMMEIL : 7 séances de 2h

Information et conseils, bienfaits du sommeil sur la santé et partages d'expérience...

Maison pour tous - 23 av du G. de Gaulle

Séance 1 : JEUDI 05 MARS 2026 de 10h à 12h

Les autres séances : 12 - 19 - 26 mars + 02 - 23 - 30 avr

ATELIERS MÉMOIRE : 10 séances de 2h

Pour entretenir sa mémoire - Maison pour tous - 23 av du G. de Gaulle

Entretien individuel obligatoire (15min) : LUNDI 21 SEPTEMBRE 2026

Séance 1 : LUNDI 28 SEPTEMBRE 2026 de 09h à 11h

Les autres séances : 05 - 12 - 19 - 26 oct + 02 - 09 - 16 - 23 - 30 nov



ATELIERS YOGA DU RIRE : 8 séances de 1h15

C'est le moment de libérer votre rire intérieur !

Centre social - 27 av du G. de Gaulle

Séance 1 : LUNDI 05 OCTOBRE 2026 de 15h à 16h15

Les autres séances : 12 - 26 oct + 02 - 16 - 23 - 30 nov + 07 déc

Gratuit et réservé pour les + de 55 ans