

Les animations sont proposées à tous les adhérents, sans programme a priori.

A titre indicatif, au cours de la saison passée, nous avons organisé :

- le pot d'accueil

- une sortie théâtre à Paris

*La folle journée ou le mariage de Figaro*  
au théâtre La Scala

- la soirée Galette des Rois

- le weekend de la Pentecôte, 4 jours en Haute-Loire au village vacances de Vorey sur Arzon avec des visites : l'abbaye de la Chaise-Dieu, le Puy-en-Velay, la forteresse de Polignac, le ravin de Corboeuf, le village de Chalencon, l'éboulis basaltique de la Bourianne...)

- le voyage de fin d'année à Anet (visites du Château de Diane de Poitiers et du Centre d'interprétation de la Renaissance) et à Dreux (visites du Domaine royal, flânerie dans le quartier du beffroi).



Anet : le château de Diane de Poitiers



## Le jeu PYRAMIDE

Faites deviner des mots grâce à des synonymes et à des associations d'idées.

Entraînez votre cerveau ! Avec

des joueuses et des joueurs sympathiques et de tous niveaux. L'ambiance est conviviale et sans prétention.

A la salle n°3 de la maison de quartier de la Villedieu

- le mardi : 20h15 à 22h30

- le jeudi : 14h à 16h

(hors vacances scolaires)



## Tarot

L'Excuse, le Petit au bout, la garde. Venez découvrir le Tarot, l'apprendre et/ou y jouer.

Les débutants sont acceptés.

Possibilité pour autres jeux de carte tel la belote si nombre suffisant de joueurs (mini 4).

A la salle n°1 de la maison de quartier de la Villedieu

- le jeudi : 20h30 à 22h30

(hors vacances scolaires)



## Encadrement d'art

Avec ce travail manuel, vous vous détendez en mettant en valeur vos souvenirs,

développant votre imaginaire, en décorant votre intérieur.

Nous saurons vous aider dans la bonne humeur.

Au Local Commun Résidentiel (LCR) de la Villedieu

- le lundi : 14h à 16h

- le mardi : 10h à 12h

(hors vacances scolaires)



## Randonnée - Rando douce Marche nordique Rando Santé®

Le programme est publié chaque trimestre sur le site internet.

- le lundi à 13h30 : Rando Santé®

- le mardi à 13h30 : Rando douce

- le jeudi à 13h30 : Randonnée

- le samedi à 9h : Marche nordique

- le dimanche à 8h30 : Randonnée

Pour tous, rendez-vous parking du Gymnase Chastanier pour rejoindre, en covoiturage, le départ.



## Sophrologie - Relaxation

La sophrologie, c'est retrouver l'harmonie entre notre corps et notre esprit au travers de techniques respiratoires, corporelles et de visualisation. Ses bienfaits sont multiples, elle agit sur le sommeil, le stress, la confiance en soi, les addictions, les phobies, le lâcher-prise...

Au Local Commun Résidentiel (LCR) de la Villedieu

- le lundi de 14h à 15h

- le jeudi de 17h à 18h

(hors vacances scolaires)



## Yoga

Une voie de connaissance associée au travail corporel et à la respiration. Un chemin à la découverte de Soi pour un mieux-être.

A la salle de danse de la maison des sports Patrick Letoublon (hors vacances scolaires)

- le lundi : 17h à 18h30

- le lundi : 19h à 20h30

- le mardi : 10h à 11h30

**Atelier approfondissement yoga**

12 séances, 4 par trimestre

- le jeudi : 15h à 16h30

au Local Commun Résidentiel (LCR) de la Villedieu