

ATELIER THÉÂTRE

Initiation au théâtre, atelier ludique et convivial.

Lundi de 14h à 16h

- 2 mars
- 9 mars
- 16 mars
- 30 mars
- 6 avril
- 20 avril
- 27 avril
- 4 mai
- 11 mai
- 18 mai



Un deuxième cycle débutera en septembre et aura lieu le vendredi de 10h à 12h

ATELIER CORPS EN ÉVEIL

Découvrir le Body Mind Centering pour trouver et préserver du confort et de la mobilité dans tout le corps.

Mardi de 14h à 15h

- 3 mars
- 10 mars
- 24 mars
- 31 mars
- 7 avril
- 21 avril
- 5 mai
- 12 mai
- 19 mai
- 26 mai



Il est conseillé de vous munir d'une petite serviette.



Les animations

16b place du Marché aux Choux à Sélestat

Ouvert le lundi de 13h30 à 17h et du mardi au vendredi de 9h à 12 h et de 13h30 à 17h

Ateliers gratuits sur inscriptions au 03 69 33 25 99



Notre programme d'animations

Tout au long de l'année venez participer aux ateliers proposés au sein de la Maison des Aînés et des Aidants pour :

- préserver votre vitalité et vous relaxer
- partager des moments de convivialité
- découvrir des activités physiques douces

GRAINE DE CIRQUE

Activité physique ludique douce.

Lundi de 14h30 à 16h30

- 3 février
- 17 février

Vendredi de 9h30 à 11h30

- 7 février
- 21 février
- 28 février

S'ÉCOUTER, S'EXPRIMER

Discussions, musiques et chants.

Vendredi de 10h à 11h30



- 7 février ➤ 20 mars
- 14 février ➤ 3 avril
- 6 mars ➤ 17 avril

ATELIERS VITALITÉ

Séances axées sur la convivialité. Pour prendre soin de vous, de votre capital santé et adopter les bons réflexes.

Jeudi de 14h à 16h30

- 13 février ➤ 05 mars
- 20 février ➤ 12 mars
- 27 février ➤ 19 mars

Ateliers proposés par Atout Âge
Inscriptions : 03 89 20 79 43

SE RENFORCER GRÂCE AU YOGA ADAPTÉ

Pratiquer une activité douce qui permet de travailler souplesse et équilibre.

Mercredi de 10h à 11h

- 4 mars
- 11 mars
- 18 mars
- 25 mars
- 1er avril
- 8 avril
- 15 avril
- 22 avril
- 29 avril
- 6 mai



Il est conseillé de vous munir d'une petite serviette.