



# La Semaine Bleue



À tout âge, ensemble !

## du 02 au 07 octobre 2023

**2** Lundi  
octobre  
15h30-16h30

### Séance de Taïso

Dojo - Centre Louis Aragon  
26 avenue de l'ancienne gare

**3** Mardi  
octobre  
14h-16h

### Conférence sur les aliments et la mémoire

Bibliothèque Berthe Morisot  
Chemin de la ville de Paris

**4** Mercredi  
octobre  
9h30-17h30

### Les olympiades de la prévention

Espace Gérard Blondeau  
6 rue de la gare

**5** Jeudi  
octobre  
14h-18h

### Thé dansant

Espace Gérard Blondeau  
6 rue de la gare

**7** Samedi  
octobre  
13h30-18h

### Forum du Bien-être

Centre sportif Yannick Noah  
Rue Jean Jaures

Pour tous renseignements et inscriptions  
contacter le CCAS

Par téléphone : 01 39 70 23 25

Par mail : [cecile-caillot@ville-maurecourt.fr](mailto:cecile-caillot@ville-maurecourt.fr)



# Taïso

**Lundi 02 octobre**  
**15h30-16h30**

Alain vous donne rendez-vous  
pour découvrir le taïso



Le taïso est une méthode d'entraînement moderne, construite à partir d'exercices traditionnels de préparation au judo. Sa pratique permet de bien préparer son corps, de se protéger et d'améliorer son potentiel physique. Le Taïso est adapté à tous les publics ! Que vous soyez débutant, sportif, ou non-sportif, le Taïso vous permet : de renforcer le système musculaire d'améliorer la maîtrise des gestes d'augmenter la souplesse d'apprendre à se relaxer

avec la participation du judo club de Maurecourt

## Conférence sur les aliments et la mémoire

**Mardi 03 octobre**

**14h-16h**



Booster sa mémoire  
naturellement

Conférence avec Valérie Thyrault, naturopathe

# Les olympiades de la prévention

## Mercredi 04 octobre

Mémoire, numérique, nutrition :  
Faire pour le mieux - Faire de son mieux

**9h30-10h : Arrivée des équipes**

**10h-10h15 : Réveil musculaire**

**10h15-10h30 : Conférence  
activité physique**

**10h30-11h : 1er Concours**

- E-sport
- Mémoire
- Numérique
- Prévention routière
- Nutrition

**11h15-11h30 : Conférence  
Mémoire**

**11h30-12h : 2ème Concours**

- E-sport
- Mémoire
- Numérique
- Prévention routière
- Nutrition

**12h15-12h30 : Conférence**

**14h-14h30 : 3ème Concours**

- E-sport
- Mémoire
- Numérique
- Prévention routière
- Nutrition

**14h45-15h00 : Conférence  
Nutrition**

**A partir de 15h15**

- Thé « dansanté »
- Photo

**16h30 : Remise des prix**



# Thé dansant

## Jeudi 05 octobre

**14h-18h**

**Avec DJ D'SI'BELL**



**Avec la participation  
du foyer des aînés**

# Forum du Bien-être

**Samedi 07 octobre**

**13h30-18h**

**Lors du forum du bien être venez découvrir la sophrologie avec l'association Sosophro**

## **SOPHROLOGIE**

Étymologie du Grec ancien



« SOS »    « PHREN »    « LOGOS »

Harmonie  
Sérénité  
Paix

Esprit  
Conscience

Etude  
Science

La recherche de l'harmonie de la conscience

**Si vous aimez et que vous souhaitez continuer, nous vous proposons une offre spéciale "semaine bleue"**

**Pour 25 séances, la mairie participera à hauteur de 125€.**

**Soit 25 séances pour 175€  
au lieu de 300€**

**Offre limitée à 10 personnes**

**Tous les ateliers sont gratuits  
renseignements et inscriptions :**

**Mairie - CCAS Cécile HADIBEL**

**Tél : 01 39 70 23 25**

**Mail : [cecile-caillot@ville-maurecourt.fr](mailto:cecile-caillot@ville-maurecourt.fr)**