

# La Semaine Bleue



À tout âge, ensemble!

## du 02 au 07 octobre 2023

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

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

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

## Taïso

# Lundi 02 octobre 15h30-16h30

Alain vous donne rendez-vous pour découvrir le taïso



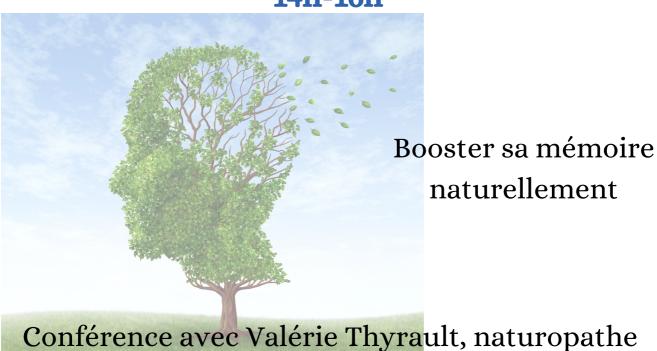
Le taïso est une méthode d'entrainement moderne, construite à partir d'exercices traditionnels de préparation au judo. Sa pratique permet de bien préparer son corps, de se protéger et d'améliorer son potentiel physique. Le Taïso est adapté à tous les publics! Que vous soyez débutant, sportif, ou non-sportif, 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



## Les olympiades de la prévention Mercredi 04 octobre

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

9h3O-10h: Arrivée des équipes

10h-10h15: Réveil musculaire

10h15-10h30: Conférence

activité physique

#### 10h30-11h: ler Concours

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

11h15-11h30: Conférence

Mémoire

#### 11h3O-12h: 2ème Concours

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

12h15-12h3O: Conférence

#### 14h-14h3O: 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

Etymologie 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