



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

ANNULÉ

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



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