



MJC Jean Cocteau

L'ÉTÉ SENIORS

DU 2 AU 27 JUILLET

Nombreuses activités !

Chant / Relaxation anti-douleur / Jeux de société
Tai chi – qi gong / Brain ball - Mémoire coordination
Auto-massage shiatsu / Gym douce

5/07 : Challenge «Rire et bien-être»

**Inscriptions
dès le 1/06**



MJC Jean Cocteau

23 rue du 8 mai 1945 - 69 800 Saint-Priest

04 78 20 07 89 - contact@mjcjeancocteau.org

www.mjcjeancocteau.org

Lundis 1^{er} - 8 - 15 - 22 juillet

10h à 11h

RELAXATION ANTIDOULEUR - *Véronique Gouveia*

Pour vous détendre et relâcher vos tensions physiques et psychiques. Les exercices travaillent sur une atténuation des douleurs - **12€ les 4 séances***

Mardis 2 - 9 - 16 - 23 juillet

10h à 11h

TAI CHI- QI GONG - *Jean-Paul Sotron*

Recherche de l'équilibre physique et mental. Exercices non violents et lents pour entretenir sa forme et sa sérénité - **12€ les 4 séances***

Mercredis 3 - 10 - 17 juillet + 4 septembre

9h30 à 10h30

AUTO MASSAGE - SHIATSU - *Patrice Florian*

Apprentissage de gestes d'auto-massage que vous pourrez reproduire chez vous. Pour un meilleur bien-être et prendre soin de vous - **12€ les 4 séances***

Jeudis 4 - 11 - 18 - 25 juillet

10h à 11h30

BRAIN BALL (Mémoire-coordination) - *Cécile Thiry*

Basé sur une activité novatrice et ludique, le brain ball travaille la mémoire et la coordination. Véritable gymnastique du cerveau - **12€ les 4 séances***

Jeudis 4 - 11 - 18 - 25 juillet

15h15 à 16h30

CHANT - *Ludovic Martinod*

Venez chanter les chansons qui vous tiennent à cœur dans un petit groupe en toute simplicité. Nul besoin d'être expérimenté - **12€ les 4 séances***

Vendredis 5 - 12 - 19 - 26 juillet

10h à 11h

GYM DOUCE - *Souleymane Felicioli*

Prolongez votre gymnastique d'entretien musculaire et cardio-vasculaire. Accessible à tout âge et toute condition physique - **12€ les 4 séances***

Lundis mardis et jeudis du 1^{er} au 25 juillet

14h à 18h

CLUB TAROT - *Rolland Nègre*

Apprendre ce jeu de cartes, simple mais aux multiples rebondissements. Se challenger en toute convivialité - **Gratuit***

Vendredis du 12 au 26 juillet

15h à 17h

JEUX DE SOCIÉTÉ rummikub, scrabble, triomino... Ambiance très conviviale pour activer et fortifier ses cellules grises - **Gratuit***

Vendredi 5 juillet (15h à 17h) : CHALLENGE «RIRE & BIEN-ÊTRE»

Chansons, rébus, devinettes, énigmes, conseils bien-être...

Venez partager un joyeux moment et gagner des produits bien-être !

Avec Ludovic Martinod (musicien) et Patrice Florian (praticien shiatsu).

2€*

* + adhésion de 2€ (quelque soit le nombre d'activités)