

Du 24 juin
au 19 juillet

L'été Séniors

Relaxation sommeil - Pilates
Gym douce - Gym des neurones
Écriture - Sortie...

Programme
au dos !

MJC JEAN COCTEAU

23 rue du 8 mai 1945 69800 Saint-priest
04 78 20 07 89 - www.mjcjeancocteau.org



Lundis 24 juin & 1,8, 15 juillet 9h30 à 10h30

RELAXATION SOMMEIL - *Véronique Gouveia*

Relâcher ses tensions physiques et psychiques.

12€ les 4 séances + 6€ d'adhésion

Mardis 25 juin & 9 juillet 9h30 à 11h30

TAI CHI - *Jean-Paul Sotron*

Emprunter la voie vers le calme, l'équilibre et la santé avec cet art du mouvement lent, continu, sans tension ni raideur. **10€ les 2 séances + 6€ adhésion**

Jeudis 27 juin & 18 juillet 14h30 à 16h

ATELIER D'ÉCRITURE - *Janie Argoud*

Transcrire en mots ses pensées, son imaginaire, ses émotions pour une bouffée d'oxygène. **10€ les 2 séances + 6€ d'adhésion**

Jeudis 4, 11 & 18 juillet 9h30 à 11h

GYM DES NEURONES - *Anaïs Puyfages et Mickaël Rodrigues*

Donner du pep's à sa mémoire avec des exercices ludiques et conviviaux.

12€ les 3 séances + 6€ d'adhésion

Vendredis 28 juin & 5, 12 et 19 juillet 9h30 à 10h30

GYM TRÈS DOUCE - *Carlos Goncalves*

Tout en douceur, garder forme et souplesse par des exercices musculaires.

12€ les 4 séances + 6€ d'adhésion

Vendredis 28 juin & 5, 12 et 19 juillet 10h30 à 11h30

PILATES - *Carlos Goncalves*

Tout en douceur, travailler l'ensemble des muscles profonds et des postures.

12€ les 4 séances + 6€ d'adhésion

NOUVEAUTÉS !

Vendredi 5 juillet 14h à 17h

VENDREDI OLYMPIQUE

Après-midi détente avec des challenges ludiques autour des jeux olympiques. **4€**

Mardi 23 juillet 9h30-17h

SORTIE LAC de Saint Quentin Fallavier

Voyage en car. Pique nique tiré du sac **4€ - réservation obligatoire - Places limitées.**

Inscriptions à la MJC du lundi au vendredi de 14h à 18h

Avec le concours financier de la Métropole de Lyon au titre du concours de la CNSA dans le cadre de la Conférence métropolitaine des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie.