

Et d'autres occasions de rencontres et d'informations :  
Quiz, Conférences, Balades, Fêtes...

*Inscription préalable aux programmes et ateliers obligatoires  
sur chaque période inter-vacances.*

**RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS AU :**

**CENTRE COMMUNAL D'ACTION SOCIALE  
PÔLE ANIMATIONS SENIORS**

21 Rue d'Alsace – 03200 VICHY  
Tél. : 04 70 97 18 50 – Fax : 04 70 97 18 70  
[animationseniors@ville-vichy.fr](mailto:animationseniors@ville-vichy.fr)

<sup>1</sup>Résidence «Docks de Blois» - 8-12 rue Fleury - 03200 VICHY

<sup>2</sup>CCAS de Vichy - 21 rue d'Alsace - 03200 VICHY

<sup>3</sup>Centre Social René-Barjavel – Boulevard Franchet d'Esperey - 03200 VICHY

<sup>4</sup>Mairie de Cusset - Place Victor Hugo - 03300 CUSSET

<sup>5</sup>Centre Eric-Tabarly – 28 impasse du Champ d'Auger - 03300 CUSSET

**Vous souhaitez ajouter de la vie à vos années,  
adhérez au**

**PÔLE  
ANIMATIONS SENIORS !  
PROGRAMME 2019/2020**



**Découvrez vite notre programme d'activités  
physiques et d'esprit !**

**CENTRE COMMUNAL D'ACTION SOCIALE  
PÔLE ANIMATIONS SENIORS**



## ACTIVITES PHYSIQUES

PROGRAMMES / ATELIERS	LIEU	HORAIRES	ANIMATEUR	TARIF
<b>GYM PILATES*</b>	Centre Social René-Barjavel <sup>3</sup>	Lundi de 11h15 à 12h15	Carlos BAZO-ANTON	3 €/séance
	Centre Eric-Tabarly <sup>5</sup> Cusset	Mardi de 15h45 à 16h45		
<b>TAI CHI CHUAN*</b>	Résidence «Docks de Blois» <sup>1</sup>	Mercredi de 13h à 14h15	Patrick JEANNIN	3 €/séance
<b>GYM DOUCE*</b>	Résidence «Docks de Blois» <sup>1</sup>	Mardi de 17h00 à 18h00	Carlos BAZO-ANTON	3 €/séance
	Centre Social René-Barjavel <sup>3</sup>	Mercredi de 9h00 à 10h00	Carlos BAZO-ANTON	3 €/séance
<b>ATELIER ÉQUILIBRE ENTRETIEN*</b>	Centre Social René-Barjavel <sup>3</sup>	Jeudi de 15h à 16h	Carlos BAZO-ANTON	3 €/séance
<b>DANSE EN LIGNE*</b>	Centre Social René-Barjavel <sup>3</sup>	Vendredi de 13h45 à 14h45	Nathalie BELUCHE	3 €/séance
<b>SOPHROLOGIE</b>	Centre Social René-Barjavel <sup>3</sup>	Lundi de 13h45 à 14h45	Odile LAUBSER	3 €/séance
<b>MARCHE NORDIQUE*</b>	Centre omnisports ou Parcs des Bourins	Vendredi de 11h à 12h	Carlos BAZO-ANTON	3 €/séance
<b>GYM ADAPTEE*</b> <b>NOUVEAU</b>	Centre Social René-Barjavel <sup>3</sup>	Vendredi de 9h à 10h	Carlos BAZO-ANTON	3 €/séance
<b>PROGRAMME GYM MEMOIRE*</b> Début de la session mars 2020	Centre Social René-Barjavel <sup>3</sup>	Vendredi de 9h à 10h	Gym Volontaire	20 €/ session (12 séances)
<b>PROGRAMME ÉQUILIBRE*</b> Début 1 <sup>ère</sup> session octobre 2019 Début 2 <sup>ème</sup> session février 2020	Centre Social René-Barjavel <sup>3</sup>	Vendredi de 10h à 11h	Carlos BAZO-ANTON	20 €/ session (12 séances)

## ACTIVITES D'ESPRIT

PROGRAMMES / ATELIERS	LIEU	HORAIRES	ANIMATEUR	TARIF
<b>ATELIER THEATRE</b>	Centre Social René-Barjavel <sup>3</sup>	Jeudi de 14h à 15h30	Hervé MORTTHON	3 €/séance
<b>ATELIER MEMOIRE ENTRETIEN</b>	Residence «Docks de Blois» <sup>1</sup>	Lundi de 9h30 à 11h30	Nathalie CHERVANT	3 €/séance
	Salle Saint-Hubert au CCAS de Vichy <sup>2</sup>	Vendredi de 10h à 12h		
	Salle Saint-Hubert au CCAS de Vichy <sup>2</sup>	Vendredi de 14h à 16h		
	Salle de la Mairie de Cusset <sup>4</sup>	Mercredi de 14h à 16h		
<b>JOUONS AVEC L'ANGLAIS</b> <b>NOUVEAU</b>	Salle Saint-Hubert au CCAS de Vichy <sup>2</sup>	Mardi de 10h à 11h	Guislaine MARLIERE	3 €/séance
<b>CHANT COLLECTIF</b> <b>NOUVEAU</b>	Centre Social René-Barjavel <sup>3</sup>	Lundi de 14h45 à 15h45	Hélène LANDRIOT	3 €/séance
<b>PROGRAMME VITALITE</b> Début de la session Novembre 2019	Salle Saint-Hubert au CCAS de Vichy <sup>2</sup>	Jeudi de 10h à 12h00	Nathalie CHERVANT	20 €/session (10 séances)
<b>PROGRAMME MEMOIRE "PEP'S EUREKA"</b> Début 1 <sup>ère</sup> session octobre 2019 Début 2 <sup>ème</sup> session février 2020	Salle de la Mairie de Cusset <sup>4</sup>	Lundi de 14h à 16h30	Nathalie CHERVANT Patricia MELONI	20 €/session (12 séances)
	Salle Saint-Hubert au CCAS de Vichy <sup>2</sup>	Jeudi de 9h30 à 12h		

\* Certificat médical à fournir pour toutes les activités physiques

## ACTIVITES PHYSIQUES ET D'ESPRIT

**GYM PILATES** : Travailler la musculature profonde des abdominaux et le maintien de la colonne vertébrale.

**TAI-CHI** : Développer la souplesse, favoriser une bonne coordination, stimuler le dynamisme, aider à la concentration et à la relaxation.

**GYM DOUCE** : Renforcer ses muscles et s'assouplir par des exercices physiques variés et ludiques.

**EQUILIBRE** : Réassurer la stabilité posturale et prévenir la perte d'équilibre. Diminuer l'impact psychologique d'une chute en apprenant à se relever.

**EQUILIBRE ENTRETIEN** : Destiné à ceux ou celles qui ont déjà suivi un atelier « Equilibre ». Entretenir sa stabilité posturale et prévenir la perte d'équilibre.

**GYM MEMOIRE** : Renforcer la concentration, retenir, classer et organiser tout en pratiquant une activité physique.

**SOPHROLOGIE** : Reprendre contact avec son corps autrement que par la douleur, accéder au mieux-être physique et mental.

**DANSE EN LIGNE** : Développer mobilité, rythme et mémoire, se maintenir en forme et améliorer sa posture générale.

**MARCHE NORDIQUE** : Tonifier le corps et renforcer les chaînes musculaires et articulaires.

**GYM ADAPTEE** : Reprendre ou maintenir une activité physique régulière afin de préserver l'autonomie et améliorer ses capacités physiques.

**MEMOIRE « PEP'S EUREKA »** : Comprendre le fonctionnement de sa mémoire et l'origine de ses oublis pour agir au quotidien, tout en se divertissant.

**MEMOIRE ENTRETIEN** : Destiné à ceux et celles qui ont déjà suivi un atelier mémoire « PEP'S EUREKA ». Continuer d'entretenir sa mémoire par la pratique collective d'exercices ludiques.

## ACTIVITES PHYSIQUES ET D'ESPRIT

**JOUONS AVEC L'ANGLAIS** : Jouer en anglais en improvisant des scénettes de la vie quotidienne et permettre d'améliorer sa mémoire, sa concentration et la confiance en soi.

**CHANT COLLECTIF** : Chanter ensemble, sans condition de niveau, pour travailler sa concentration, son souffle et son maintien.

**VITALITE** : Maintenir sa qualité de vie, apprendre comment conserver son capital santé, prendre soin de soi, acquérir les bons réflexes du quotidien en échangeant dans la convivialité.

**THEATRE** : Développer aisance corporelle, réflexes et mémoire dans le plaisir du jeu théâtral.

