



**Vous avez plus de 60 ans ?  
Vous habitez Évry-Courcouronnes ?**

# **Profitez des activités du Pôle Seniors**

**+ d'infos et inscriptions : Pôle Seniors  
01 60 91 61 14 / 01 60 91 61 52 / 01 60 91 62 95  
pole-seniors@evrycourcouronnes.fr**

# Programme 2024/2025

Reprise des activités : lundi 16 septembre 2024

## AQUAGYM

Lundi de 12h30 à 13h30

Vendredi de 12h30 à 13h30

Piscine de l'Agora

Tarif : 20€/an

## ATELIER PART'ÂGE

*Jeux et activités en tout genre  
pour stimuler la mémoire,  
la motricité et s'amuser !*

Lundi de 14h à 17h, résidence du Chêne

Jeudi de 14h30 à 16h30, résidence Rameau

Sauf 30 septembre et 3 octobre

(Semaine Bleue)

Gratuit

## ATELIER PHILO

Dernier vendredi du mois de 17h à 18h30

Sauf 20 septembre

Gratuit

## DANSE EN LIGNE

Mardi de 14h à 15h30

Ferme des Mathurines

Tarif : 60€/an

## QI GONG

Lundi de 10h à 11h30

Centre social Brel-Brassens

Mardi de 10h à 11h30

Ferme des Mathurines

Tarif : 60€/an

## GYMNASTIQUE DOUCE

Hors vacances scolaires/Une activité par période

### Atelier équilibre

*Pour limiter le risque de chute*

Mardi de 9h à 10h15

Ferme des Mathurines

### Pratique douce

*Musculation, étirements, stretching pour  
améliorer la souplesse et diminuer les douleurs  
articulaires*

Lundi de 9h à 10h15, complexe sportif du Lac

Mardi de 10h15 à 11h30, ferme des Mathurines

### Circuit bien-être

*Pour développer la coordination, l'équilibre,  
la force et l'endurance*

Lundi de 10h15 à 11h30, complexe sportif du Lac

Mardi de 14h à 15h15, gymnase J.-L. Moulin

Jeudi de 9h à 10h15, gymnase F. Mauriac

### Marche (toute l'année)

Jeudi de 10h30 à 11h45

Gratuit

## SOPHROLOGIE

Mardi de 15h à 16h ou de 16h à 17h

Résidence du Chêne

Tarif : 20€/trimestre

## YIN YOGA

Mercredi de 16h30 à 17h30

Résidence Marianne

Tarif : 20€/trimestre

Le Pôle Seniors organise aussi des sorties en journée ou en soirée  
et des ateliers d'aide au numérique.

Pour en savoir plus, rendez-vous sur [evrycourcouronnes.fr](http://evrycourcouronnes.fr)