

# Activités OUVERTES à Tous !

SAISON  
2022/23

## ON CRÉE !

**Couture** Lundi 14H -17H30  
**Créa-Tricot** Mardi 14H -17H  
**Peinture / soie** Vendredi 14H -17H  
**Art Floral** 5 RDV 2022/23  
**Vannerie**

(Panier Noisetier / Rotin) Nov. 2022  
(Panier Osier) Fév. 2023

## ON S'AMUSE ! Jeux

**Scrabble** Pavillon de la FRATERNITE  
Mercredi 14H -17H  
**Jeux de société**  
Jeudi 14H -17H  
**Mémoire en éveil**  
Vendredi 9H30 -11h

## ON RESTE EN FORME !

**Gymnastique** Lundi 14H -15H  
**Sorties/Marche**  
4 Sorties Nature 2022/23

## ON JOUE !

**Théâtre**  
Jeudi 17H30 -19H  
GEM / ADAPEI / CSM

## ON RESTE CONNECTÉ!

**Informatique**  
2 sessions / 12 séances  
Mercredi 9H30 - 11H  
**Smarphone**  
Mercredi 10h-12H

## ON APPREND !

**Apprentissage  
Langue française**  
Jour / Heure à définir avec l'encadrant

**LSF** Jeudi 14h -15h30

**A très bientôt ! ...**



# Séniors2022/23

*Prenez le temps de penser à vous !...*

ACTIVITE	INTERVENANT	JOUR HORAIRE/LIEU	FREQUENCE
<b>GYM'</b>	Loan DELMAS Educateur sportif	Lundi 14H - 15h csm	Tous les lundis de Septembre à Juin 2023 uniquement en période scolaire 1ere séance: 12 septembre
<b>ALIMENTATION</b>	Léonie CUVELIER Diététicienne	Jeudi 10h - 14H csm	1fois/Mois de Septembre à Mai 2023 29 Sept (Produits laitiers) 20 Oct (Légumes secs) 24 Nov (Chou farci) 15 Dec (Repas de fête)
<b>Les « je dis NUMERIQUE »</b>	Jérémy GASC Conseiller numérique	Jeudi 10h – 11h30 csm	Tous les 15 jours de Septembre à Juin 2023 uniquement en période scolaire 1ère séance : Jeudi 15 septembre
<b>YOGA DU RIRE</b>	Delphine VERNIER Technicienne	Lundi 16h – 17H csm	4 RV sur 2022/23 17 Octobre / 09 Janvier 13 Mars / 12 Juin
<b>SORTIES MARCHÉ/NATURE</b>	Loan DELMAS Educateur sportif	Jeudi 14h – 16h30 Extérieur d'Aurillac	5 RV sur 2022/23 en période de VACANCES SCOLAIRES 3 Nov / 22 Déc / 9 Fév / 20 Avril / 6 Juillet
<b>MÉMOIRE EVEIL</b>	Collectif bénévoles et CLIC	Vendredi 9h30 – 11h csm	Tous les vendredis de Septembre à Juin 2023 uniquement en période scolaire 1ère séance : Vendredi 7 Octobre
<b>YOGA CHAISE</b>	Elsa DROUET Sophrologue	Vendredi 10h – 11h45 csm	Tous les 15 jours de Septembre à Juin 2023 23 Sept/ 7, 21 Oct / 18 Nov / 2, 16 Déc 6, 20 Janv / 3, 24 Fév / 10, 24 Mars / 7, 28 Avril / 12, 26 Mai / 9, 23 Juin

## RENSEIGNEMENTS COMPLEMENTAIRES / TARIFS / INSCRIPTION

CENTRE SOCIAL de MARMIERS : 8 Bis Georges Clemenceau AURILLAC

Horaires d'ouverture CSM : 9H-12H / 13H30-18H

Accueil CSM : 04.71.64.63.44 Collectif famille : 07.80.45.62.96

Mail : [collectiffamilles@marmiers.fr](mailto:collectiffamilles@marmiers.fr)

**Pour l'inscription, se munir de son dernier avis d'imposition**

