



Chaque mois, cette programmation sera enrichie d'un programme d'activités ponctuelles où vous pourrez retrouver les repas dansants, thés dansants, lotos, sorties, ateliers manuels, ateliers culinaires, ateliers floraux, activités intergénérationnelles, conférences... et bien d'autres activités à destination des seniors.

BON À SAVOIR !

- Inscription aux activités régulières à compter du jeudi 5 septembre 2024, à 14h
- Séance découverte gratuite possible (sur inscription)
- Un certificat médical sera obligatoire pour les activités physiques.
- Un problème de mobilité : pensez au Thi'Nicolas !

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS :

Espace Saint-Nicolas
5, rue Saint-Nicolas - 57100 Thionville
Tél : 03 82 53 23 72
Mail : ccas.seniors@mairie-thionville.fr

Ouverture du lundi au vendredi de
8h à 11h45 et de 14h à 17h

ESPACE SAINT-NICOLAS

PROGRAMME DES ACTIVITÉS RÉGULIÈRES de septembre 2024 à juin 2025



ACTIVITÉS RÉGULIÈRES...

LUNDI

QI GONG

avec Anna Lisa BALBONI
(06.41.90.15.57)

Tous les lundis
10h45 à 11h45

Début des séances :
9 septembre 2024

Tarif : 8 € / séance
Paiement au mois ou au trimestre possible



ATELIER MÉMOIRE

1 fois tous les 15 jours
les lundis
14h à 15h30

Groupe 1 - Groupe 2

Début du cycle :
16 septembre 2024 (groupe 1)
23 septembre 2024 (groupe 2)

Tarif :
pris en charge par le CCAS

MARDI

GYM'SENIORS

(Gym d'entretien debout)

Groupe 1

Tous les mardis
9h45 à 10h45

Début des séances :
24 septembre 2024

Tarif :
pris en charge par le CCAS



GYM'DOUCÉ

(Gym d'entretien assise)

Tous les mardis
11h à 12h

Début des séances :
24 septembre 2024

Tarif :
pris en charge par le CCAS



TRICOT SOLIDAIRE

« LE SAINT NICO »

Tous les mardis
14h à 16h45
(À partir du 17 septembre 2024)

Tarif :
pris en charge par le CCAS

MERCREDI

ACTIVITÉS PONCTUELLES

Voir programmation mensuelle
à l'Espace Saint-Nicolas



ACTIVITÉS PONCTUELLES

Voir programmation mensuelle
à l'Espace Saint-Nicolas

JEUDI

DANSE EN LIGNE

avec Pascale GALLOU
(07 81 22 79 01)

Niveau intermédiaire :

Tous les jeudis
9h30 à 10h30

Niveau débutant :

Tous les jeudis
14h15 à 15h15

Tarif : 8 € / séance

GYM'SENIORS

(Gym d'entretien debout)

Groupe 2

Tous les jeudis
10h45 à 11h45

Début des séances :
26 septembre 2024

Tarif :
pris en charge par le CCAS

YOGA

avec Céline IANNANTUONI
(06.35.66.44.31)

Tous les jeudis
15h30 à 16h45

Début des séances :
19 septembre 2024

Tarif : 40 € / 5 séances

ASSOCIATION

« QUESTION POUR UN CHAMPION »

Tous les jeudis
14h à 17h
(À partir du 5 septembre 2024)
Adhésion : 30€ / année

VENREDI

SOPHROLOGIE

avec Anne-Marie HUOT
(06.81.89.75.09)

1 fois tous les 15 jours
les vendredis
10h15 à 11h45

Début des séances :
17 janvier 2025

Tarif : 10 € / séance 1h30



ASSOCIATION

« TURENNE AMITIÉS »
Divers jeux de sociétés, loto,
goûter, (repas 1 fois / mois)

Tous les vendredis
14h à 17h
(À partir du 6 septembre 2024)

Adhésion :
15€ / année

