



- **Sophrologie : 5 séances gratuites**

encadrée par Anne-Marie HOUOT, sophrologue, financée par la CARSAT

Vendredi 3/03 - 10/03 - 17/03 - 24/03 - 31/03, de 10h à 11h30

Places limitées - inscription obligatoire - réservée aux seniors Thionvillois

- **Repas dansant de Carnaval : animé par Eric SCHMITT**

Mercredi 8 Mars 2023 de 12h à 17h

Tarif : 23 euros pour les seniors Thionvillois / 28 euros non Thionvillois

Inscription les :

20 et 27 février de 14h à 16h et le 22 février et 1er Mars de 10h30 à 12h30

- **Conférence santé "les risques cardio-vasculaires"**

animée par le docteur HERFELD - en partenariat avec l'association PAGE

Jeudi 9 Mars 2023, à 14h30, à l'Espace Scala place Anne GROMMERCH

Places limitées - inscription obligatoire

- **Atelier chocolat "le lapin de Pâques" :**

encadré par l'ARCAL

Lundi 13 Mars de 14h à 17h

Tarif : 30 euros (le prix comprend le moule et les différents ingrédients)

Places limitées - inscription avant le 3 mars 2023



- **Atelier floral "composition de Pâques" :**

en partenariat avec la Pépinière de la Ville de Thionville

Mercredi 22 Mars 2023, de 10h à 11h30

Tarif : pris en charge par le CCAS de la Ville de Thionville - réservé aux seniors thionvillois

Places limitées - inscription obligatoire



MARS 2023

ANIMATIONS PONCTUELLES SENIORS



- **Atelier pâtisserie "Paris-Brest" :**

encadré par l'ARCAL

Lundi 27 Mars de 14h à 16h30 et Mardi 28 Mars, de 9h à 11h30

Tarif : 20 euros

Places limitées - inscription avant le 17 mars 2023

- **Repas récréatif** (loto familial, jeux de cartes, jeux de sociétés)

organisé par l'association Turenne Amitiés et l'Espace Saint-Nicolas

Vendredi 24 Mars 2023, de 12h à 17h

Tarifs et informations à venir - **inscription tous les vendredis après-midis de 14h à 17h, jusqu'au vendredi 17 Mars 2023**

A VENIR...EN AVRIL

- **Repas dansant de Pâques :**

Mercredi 5 Avril 2023, de 12h à 17h

Tarifs et informations dans les semaines à venir

- **Bowling party WII : échange juniors/seniors**

en partenariat avec la Maison des quartiers de Thionville

Mercredi 12 Avril 2023, de 14h30 à 16h30

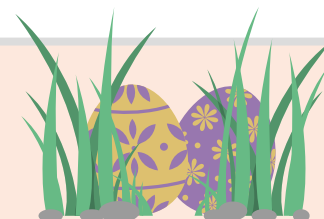
Découvrez et initiez-vous au bowling sur la télé : travail de l'équilibre, de la coordination et des réflexes. Rigolade et convivialité assurée !

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS

ESPACE SAINT-NICOLAS

5 rue Saint-Nicolas - 57100 Thionville

Tél : 03 82 53 23 72



ENVIE DE SORTIE OU DE DÉCOUVERTE SUR THIONVILLE ?

QUELQUES SUGGESTIONS...



- **Concert du symphonique Thionville-Moselle**
Dimanche 5 Mars, à 15h, au théâtre à Thionville
Tarif: 10 euros (Achat des billets directement au théâtre de Thionville de 13h à 17h)
- **Scènes au Bar : Madrigal Festin**
Vendredi 10 Mars, à 18h30, à Puzzle
Spectacle gratuit mêlant violoncelle, chanteuse lyrique...
Entrée libre
- **Printemps des poète, à Puzzle**
Du 11 au 15 Mars 2023
Au programme : rencontre dédicace, atelier d'écriture poétique, ciné, apéro- littéraire, exposition...
Renseignements et programmation complète directement à Puzzle
- **Théâtre "A la bière fraîche"** par la compagnie théâtrale "Les Z'Allumés"
organisé par le comité des fêtes Garche-KOEKING
Samedi 11 Mars, à 20h30, à l'espace Nicolas SCHMITT à Garche
Entrée libre - tout public
- **Festival des idées, Politéia - thème "La liberté"**
Du 16 au 19 Mars 2023
Programmation complète sur le site de la ville de Thionville
- **Marché de printemps**
Mardi 21 Mars, de 17h à 20h, devant le théâtre le NEST
Producteurs de la région en circuit court, spectacle enfants et famille
Entrée libre