



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

#### BON À SAVOIR !

- Inscription aux activités régulières de 9h30 à 11h30 du lundi au vendredi à compter du 11 septembre 2023.
- Un problème de mobilité : pensez au Thi'Nicolas !
- Un certificat médical sera obligatoire pour les activités physiques.

#### RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS :

**Espace Saint-Nicolas**  
5, rue Saint-Nicolas - 57100 Thionville  
Tél : 03 82 53 23 72  
Mail : [ccas.seniors@mairie-thionville.fr](mailto: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 2023



# ACTIVITÉS RÉGULIÈRES...

## LUNDI

### QI GONG

avec Anna Lisa BALBONI

Tous les lundis  
11h à 12h

Séance découverte :  
18 septembre 2023

Début du cycle :  
9 octobre 2023

Tarif :  
6 € / séance

Paiement au trimestre possible



### ATELIER MÉMOIRE

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

**Groupe 1 - Groupe 2**

Début du cycle :  
18 septembre 2023

Tarif :  
pris en charge par le CCAS

## MARDI

### GYM'SENIORS

(Gym d'entretien debout)

#### Groupe 1

Tous les mardis  
9h45 à 10h45

Début du cycle :  
26 septembre 2023

Tarif :  
pris en charge par le CCAS

### GYM'DOUCÉ

(Gym d'entretien assise)

Tous les mardis  
11h à 12h

Début du cycle :  
26 septembre 2023

Tarif :  
pris en charge par le CCAS

### TRICOT SOLIDAIRE

« LE SAINT' NICO »  
en partenariat avec  
l'association Amis sans  
frontières Moselle



Tous les mardis  
14h à 17h

Adhésion (janvier 2024) :  
15€ / année

## MERCREDI

### GYM' PILATES

avec Christelle WITKOWSKI

Tous les mercredis  
10h45 à 11h45

Séance découverte :  
20 septembre 2023

Début du cycle :  
27 septembre 2023

Tarif :  
10 € / séance



## ACTIVITÉS PONCTUELLES

différentes chaque  
semaine

Voir programmation  
mensuelle à l'Espace  
Saint-Nicolas

## JEUDI

### DANSE EN LIGNE

avec Pascale GALLOU

Niveau débutant :  
Tous les jeudis  
9h30 à 10h30

Niveau perfectionnement :  
Tous les jeudis  
14h à 15h

Tarif :  
8 € / séance

### GYM'SENIORS

(Gym d'entretien debout)

Groupe 2  
Tous les jeudis  
11h à 12h

Début du cycle :  
5 octobre 2023

Tarif :  
pris en charge par le CCAS



### ASSOCIATION « QUESTION POUR UN CHAMPION »

Tous les jeudis  
14h à 17h

Adhésion :  
30€ / année

## VENDREDI

### SOPHROLOGIE

avec Anne-Marie HUOT

1 fois tous les 15 jours  
les vendredis  
10h à 11h30

Début du cycle :  
Vendredi 10 novembre  
2023

Tarif :  
32 € / 4 séances  
(novembre à décembre)



### ASSOCIATION

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

Tous les vendredis  
14h à 17h

Adhésion :  
15€ / année

