



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

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

Vendredi 15 septembre 2023, de 12h à 17h

Tarif repas : 22 euros

Inscription les vendredis de 14h à 16h45, jusqu'au 8/09 auprès de Nicole LENNINGER au 06.78.94.50.65

- **Repas dansant, animé par Jo Miller**

Jeudi 28 septembre 2023, de 12h à 17h

Tarifs : 23 euros thionvillois / 28 euros non thionvillois

Inscription les mardis 12/09 et 19/09 - 14h à 16h et vendredi 15/09 - 9h30 à 11h30



- **Sophrologie : 5 séances gratuites**

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

Vendredi 29/09 - 6/10 - 13/10 - 20/10 - 27/10, de 10h à 11h30

Places limitées - inscription obligatoire - réservée aux seniors Thionvillois

Une priorité sera accordée aux seniors en liste d'attente au cycle précédent.

- **Activités physiques seniors et nutrition : 12 séances gratuites**

programme intitulé "Haltère et Fourchette", financé par la CARSAT

Du 19 septembre au 12 décembre 2023

Tous les mardis, à l'Espace LED (1, chemin du LEIDT), à Thionville

Activité physique de 11h à 12h (12 séances) - nutrition de 9h à 11h (6 séances)

Places limitées - inscription avant le 13 septembre 2023

Vous souhaitez reprendre une activité physique ? Les questions de nutrition vous intéressent également ? Alors ce programme est certainement fait pour vous.



RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS

ESPACE SAINT-NICOLAS

5 rue Saint-Nicolas - 57100 Thionville

Tél : 03 82 53 23 72

