

**INSCRIVEZ-VOUS !\***

à partir du  
1<sup>er</sup> juillet 2024

**CHÂTEAU  
RENAULT**  
Porte de Touraine

**CCAS DE CHÂTEAU-RENAULT**

mardi et jeudi de 9h à 12h et de 14h à 16h

**02 47 29 85 53**

[sylvie-huguet@ville-chateau-renault.fr](mailto:sylvie-huguet@ville-chateau-renault.fr)

107, rue de la République  
(salle Lucien Coldefy)

Adhésion annuelle sept. 2024 > août 2025 : 50 € / participant  
donnant accès aux animations, dans la limite des places disponibles.

*\*Les animations Défi Senior sont réservées  
aux habitants de Château-Renault, de plus de 60 ans.*

Merci d'informer le Service de l'Action Sociale de tout désistement,  
afin que la place puisse profiter à une autre personne.

[www.ville-chateau-renault.fr](http://www.ville-chateau-renault.fr)  

**CHÂTEAU  
RENAULT**  
Porte de Touraine

# Les animations DÉFI SENIOR



Informatique - Qi Gong - Yoga - Equilibre  
Atelier cuir - Balade - Pétanque  
Danse en ligne - Chorale - Activité jeux



## BIEN ÊTRE - QI GONG

**MARDI** Espace Jacques Prévert

14h > 15h ou 15h > 16h ou 16h > 17h

Méthode de gym douce pour réduire les désagréments de l'âge. **Animé par Josiane Fauré.**



## CHORALE

**LUNDI** Salle rue Paul-Louis Courier

16h15 > 17h15

Chorale encadrée par Laïa Lopez.



## INFORMATIQUE

**LUNDI OU MERCREDI EN ALTERNANCE**

Espace Jacques Prévert 10h > 12h

Les apprentissages sont adaptés à la demande des participants. **Animé par Fabian Bonin.**



## DANSE EN LIGNE

**LUNDI** Centre Rencontre Albert Chauvet

9h > 11h

Danses de groupe pratiquées individuellement. **Animée par Christian Leau.**



## PÉTANQUE

**MERCREDI** Terrains de pétanque

9h > 11h

Activité saisonnière. Animation autogérée par les participants.



## ACTIVITÉ JEUX DE SOCIÉTÉ

**LUNDI** Espace Jacques Prévert

13h30 > 16h

Après-midi convivial pour discuter et participer à des parties de jeux (belote, scrabble, domino, etc.). Animation autogérée par les participants.



Se procurer un matelas de yoga

## YOGA

Salle rue Paul-Louis Courier

**MERCREDI** 10h30 > 11h30

**VENDREDI** 9h > 10h ou 10h15 > 11h15

Par la prise de conscience de la respiration, le senior est amené progressivement à relâcher ses tensions physiques et mentales. **Avec Jessica Fonteneau.**

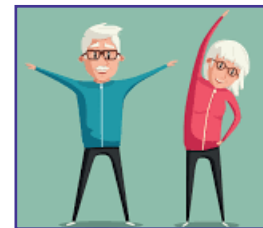


## ATELIER CUIR

**MARDI** Musée du Cuir et de la Tannerie

8h30 > 10h30 ou 10h30 > 12h30

Découverte et apprentissage du travail du cuir. **Avec Philippe Bourgeaux.**

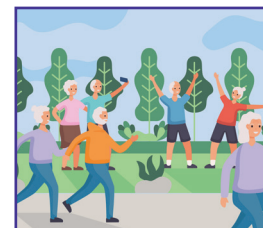


## ÉQUILIBRE PRÉVENTION DES CHUTES

**JEUDI** Espace Jacques Prévert

9h > 10h ou 10h05 > 11h05 ou 11h10 > 12h10

Activité physique (équilibre) adaptée aux seniors. **Avec l'association SIEL BLEU (Bastien Paris).**



## BALADE

**JEUDI** Départ : La Tannerie 14h15

Balade à un rythme adapté à Château-Renault et communes voisines (covoiturage assuré). **Avec Frédéric Navert.**