

*Les 60 ans  
et plus  
prêts pour  
la rentrée !*



**!! NOUVEAUTÉ 2021 !!**

**Découvrez**

**Les activités mensuelles**

*PASSE SANITAIRE OBLIGATOIRE  
Animations sous réserve des mesures sanitaires en vigueur*

9 RUE G.H DE LA VILLEMARQUÉ  
44360 VIGNEUX-DE-BRETAGNE  
[ccas@vigneuxdebretagne.fr](mailto:ccas@vigneuxdebretagne.fr)  
[www.vigneux-de-bretagne.fr](http://www.vigneux-de-bretagne.fr)

13/09\*

## CINÉMA

Le cinéma de Saint-Etienne-de-Montluc propose des séances pour les seniors. Si vous n'avez pas de moyen de transport, le Comité de gestion des transports peut vous y conduire. Tarif préférentiel.

À 15h \* d'autres dates à venir en fonction de la programmation

4€

17/09

## GYM DOUCE

Dorian GREYL, coach sportif à Défi-Form-Santé, renforce votre musculature et posture avec des exercices pour tous niveaux, debout et au sol.

De 14h à 15h et de 15h15 à 16h15

gratuit

11&18&25/10

08&15/11

22&29/11

06&13&20/12

## ATELIERS NUMÉRIQUES

L'ASEPT Pays de la Loire organise des ateliers numériques pour se familiariser à Internet et s'approprier l'usage de la tablette.

Cycle de 10 séances de 9h30 à 11h30 - Matériel fourni

gratuit

09/11

## SOINS ESTHÉTIQUES

Découvrez les clés du socio-esthétique pour prendre soin de vous avec des conseils beauté et réconcilier le corps et l'esprit.

De 10h à 12h

gratuit

18/11

## ART FLORAL

Avec l'association Art des Fleurs, apprenez à mettre en scène fleurs et feuillages pour créer des compositions variées.

De 14h30 à 16h30

gratuit

25/11

## CUISINE AU BLÉ NOIR

Tous en cuisine avec l'Écomusée Rural du Pays Nantais pour découvrir des recettes autour du blé noir.

De 10h à 12h

gratuit

02&09/12

16/12

## SOPHROLOGIE

Venez profiter d'un moment de détente et de bien-être du corps et de l'esprit avec des exercices de respiration et des mouvements très simples et doux guidés par Irene Barbery.

Cycle de 10 ateliers de 14h à 15h

gratuit

11/12

## PREMIERS SECOURS

Formez-vous avec la Croix Blanche d'Héric pour connaître les premiers réflexes à avoir : Qui alerter en cas d'accident ? Quels sont les gestes de base à pratiquer dans l'attente des secours ?

De 8h30 à 12h30

gratuit