

BIEN VIEILLIR
À CANTELEU



BOUGEZ ENSEMBLE
POUR ENTREtenir
LA FLAMME !

SEMAINE BLEUE



DU 30 SEPTEMBRE
AU 4 OCTOBRE 2024
DE NOMBREUSES ACTIVITÉS
GRATUTES POUR LES SENIORS



LUNDI 30

Visite commentée Forêt monumentale 2

14h - 16h Rendez-vous à 13h45
sur le parking du Rond Point de Wolow,
route de Montigny

MARDI 1^{ER}

Découverte tennis santé

10h - 11h Résidence Autonomie Aragon
Séance sur chaise adaptée grand âge

11h - 12h Terrains de tennis, route de

Montigny ouvert à tous

par Thomas Caumont
du Canteleu Tennis Club.

Découverte du Self Défense

14h- 15h30 Espace du loup

par Allan Inséqué.

MERCREDI 2

Quizz Sport

10h30 - 11h30 Résidence A. Aragon

Jeu de questions/ réponses interactif et
ludique de culture générale sur le sport
d'autrefois à aujourd'hui par Ludovic Cuisy.

MERCREDI 2

Animation intergénérationnelle

14h30 - 16h30 Réservée aux résidents
avec les enfants de l'accueil de loisirs
maternel.

JEUDI 3

Atelier d'art floral

14h - 16h Résidence A. Aragon

par Joëlle Huttin « J'anime Flor' »

VENDREDI 4

Yoga du rire

10h30 - 11h30 Résidence A. Aragon

par Pauline Singier.

Repas offert au restaurant municipal
pour les participants.

Zumba Seniors

14h - 16h Ouvert à tous !

Salle de l'espace du Loup

par Léo Filho.

Venez habillé en bleu !

Rafraîchissement offert.

**Animations gratuites
dans la limite des
places disponibles**



POUR VOUS INSCRIRE : CÉCILE SALAÜN

02 32 08 34 88 - c-salaun@ville-canteleu.fr