

La Semaine Bleue

Semaine nationale des retraités et personnes âgées

Du 30 septembre
au 6 octobre 2024

**"Bouger ensemble...
pour entretenir la flamme !"**

Lundi 30 septembre

Découverte et initiation au Yoga

Dominique BERTOLDO

- 10h00 à 12h00
- Complexe sportif Anselme Petiot, Les Villettes

Inscription obligatoire au 04.71.66.54.38

Thé dansant

Betty animation et Noël MICHEL 

(accordéoniste)

- 14h00 à 18h30
- Salle des fêtes, 11 rue du stade, Saint-Pal-de-Mons

Mardi 1^{er} octobre

Séance de cinéma

«Les Optimistes»

- 14h30 à 16h30
- Cin'étoiles de Sainte-Sigolène

Mercredi 2 octobre

Découverte et initiation au Tango Argentin

Tango Volcanique du Velay

- 14h30 à 17h00
- Salle Municipale, 16 Bd de la Sablière, Bas-en-Basset (à l'intérieur du jardin public)

Jeudi 3 octobre

Rencontre intergénérationnelle
autour du Basket Santé

Avenir Beauzac Basket 

- 14h00 à 16h30
- Salle Espace des Remparts, 1 rue des Remparts, Beauzac

Découverte et initiation au Yoga

Dominique BERTOLDO

- 14h00 à 16h00
- Complexe sportif Anselme Petiot, Les Villettes

Inscription obligatoire au 04.71.66.54.38

Initiation à la gym douce

Energym

- 17h00 à 18h00
- Salle au sous-sol de la Mairie de Sainte-Sigolène

Inscription obligatoire au 04.71.66.68.97

Vendredi 4 octobre

Marche Bleue (5kms)

Use S'Meill 

- 10h00 à 12h00
- Départ devant la Mairie de Sainte-Sigolène
- Ravitaillement offert par la CCMVR à l'arrivée

Inscription obligatoire au 04.71.66.68.97

Démonstration et initiation aux
dances de salon (rock, bachata, tango...)

Rock and Country Dance passion

- 14h00 à 16h00
- Maison des Associations, 6 Place Maréchal Jourda de Vaux, Monistrol-sur-Loire

Dimanche 6 octobre

Activités multisports
«Road Tour»

Fédération Française Sports pour Tous

- 9h30 à 12h30
- Complexe sportif Anselme Petiot, Les Villettes

Animation Musicale

Karine BONNEFOY (chanteuse)

- 14h00 à 17h00
- Salle des fêtes, 15 rue de la Nercière, Tiranges

Pour nos résidents en EHPAD

Animation sur les bienfaits des
Activités Physiques Adaptées

En partenariat avec l'association
Siel Bleu de la Haute-Loire

Lundi 30 septembre - 14h30 à 16h00
Ehpad Les Sources, Saint-Pal-de-Chalencou

Mardi 01 octobre - 14h30 à 16h00
Ehpad l'Age d'Or, Monistrol-sur-Loire

Mercredi 02 octobre - 15h00 à 16h30
Ehpad Saint-Régis, Saint-Pal-de-Mons

Jeudi 03 octobre - 14h00 à 15h30
Foyer Bon Secours, Beauzac

Vendredi 04 octobre - 15h30 à 17h00
Ehpad Saint-Vincent, Bas-en-Basset

Mardi 08 octobre - 15h00 à 16h30
Résidence Sigolène, Sainte-Sigolène