

## Inscription aux ateliers

[1]

Jusqu'au 3 septembre (sous réserve des places disponibles), inscrivez-vous aux ateliers "gymnastique douce", "mémoire" et "danse bien être" :

Les ateliers de gym douce, mémoire et danse bien-être, qui amorcent un second cycle de septembre à décembre, accueillent de nouveaux participants.

### LES ATELIERS "GYMNASTIQUE DOUCE"

- les mardi, Espace Cordeliers, salle polyvalente de 16h à 17h
- les vendredis de 9h30 à 10h30 à l'Espace Larris-Maradas (Parc des Larris/ salle rouge), de 11h à 12h au Caméléon (avenue Redouane Bougara) et de 14h à 15h au Parc aux Charrettes (salle papaye).

### LES ATELIERS "DANSE BIEN-ÊTRE"

Vous travaillerez la respiration, l'équilibre, la mémoire et le renforcement musculaire tout en douceur et décontraction. Cette activité est à l'initiative du service Seniors.

- les vendredis, 42/44 rue de la Roche de 9h15 à 10h15 et de 10h30 à 11h30.

### LES ATELIERS MÉMOIRE

Proposés dans les différents quartiers de la ville : Maisons de quartier de Marcouville, des Louvrais, des Larris-Maradas ou de la Maison des Associations.

L'objectif de ces ateliers organisés par le Service Seniors est d'entretenir et améliorer sa mémoire par le biais de jeux ludiques dans une ambiance détendue.

- Quartier des Louvrais, club des 5 : les mercredis, 11h-12h et vendredis 14h-15h.
- Marcouville, maison de quartier : les jeudis, 9h30-10h30
- Espace Larris Maradas, salle orange : les jeudis 17h15-18h30
- Maison des Associations, salle pamplemousse : les jeudis 17h15-18h15
- Espace Cordeliers, salle d'activités : les jeudis 11h-12h; les vendredis 11h-12h

Infos pratiques :

> Tarifs : 29€ pour la rentrée septembre/décembre 2021

A télécharger :

[Fiche d'inscription ateliers bien être](#) [2]

[Fiche d'inscription ateliers gym douce](#) [3]

[Fiche d'inscription ateliers mémoire](#) [4]

Contact :

## > **Service Seniors**

34, rue Alexandre-Prachay

Tél. : 01 34 35 30 70 ou 30 73.

---

**Source URL:** <https://www.ville-pontoise.fr/article/seniors-inscription-aux-ateliers-bien-etre-gym-douce-et-memoire>

### **Liens**

[1] [https://www.ville-pontoise.fr/sites/pontoise/files/image/shutterstock\\_1908888217.jpg](https://www.ville-pontoise.fr/sites/pontoise/files/image/shutterstock_1908888217.jpg)

[2] [https://www.ville-pontoise.fr/sites/pontoise/files/document/fiche\\_dinscription\\_atelier\\_bien\\_etre\\_002.pdf](https://www.ville-pontoise.fr/sites/pontoise/files/document/fiche_dinscription_atelier_bien_etre_002.pdf)

[3] [https://www.ville-pontoise.fr/sites/pontoise/files/document/fiche\\_dinscription\\_atelier\\_gym\\_douce.pdf](https://www.ville-pontoise.fr/sites/pontoise/files/document/fiche_dinscription_atelier_gym_douce.pdf)

[4] [https://www.ville-pontoise.fr/sites/pontoise/files/document/fiche\\_dinscription\\_atelier\\_memoire\\_002.pdf](https://www.ville-pontoise.fr/sites/pontoise/files/document/fiche_dinscription_atelier_memoire_002.pdf)