



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



www.semaine-bleue.org



Sous le haut patronage du ministère du Travail, de la Santé et des Solidarités
En lien avec la Journée internationale des personnes âgées le 1^{er} octobre

LA MARCHÉ
BLEUE

**LES ACTIVITÉS PROPOSÉES AU COURS DE LA SEMAINE BLEUE
SONT OFFERTES PAR LA MAIRIE DE LA RIVIÈRE-DE-CORPS.
INSCRIPTIONS OUVERTES À PARTIR DU LUNDI 16 SEPTEMBRE.
APPELEZ LE 03.25.79.05.10 POUR RÉSERVER VOS ACTIVITÉS !**

LUNDI 30 SEPTEMBRE

Yoga

Venez découvrir le yoga à travers des exercices simples d'équilibre, de renforcement musculaire et de méditation.

🕒 À 16h

📍 Salle des Arts Populaires

📝 Inscriptions en mairie.

MARDI 1^{ER} OCTOBRE

Randonnée dans le Pays d'Othe

Randonnée de 7km, prévoir gourde, sac-à-dos et bonnes chaussures. Pique-nique à prévoir, goûter offert.

📍 Horaires et lieu de rendez-vous communiqués ultérieurement

📝 Inscriptions en mairie.

MARDI 1^{ER} OCTOBRE

Soin découverte au Lipstick Institut

Soin du visage ou manucure.

🕒 Séance de 45 minutes, de 9h à 12h et de 14h à 17h45 selon disponibilités.

📝 Préinscriptions en mairie.

MERCREDI 2 OCTOBRE

Boccia et sarbacane

Le comité Handisport vous propose de découvrir la boccia (pétanque adaptée) et la sarbacane.

🕒 De 10h à 12h

📍 À la Boîte à l'Être

📝 Inscriptions en mairie.

MERCREDI 2 OCTOBRE

Repas intergénérationnel

Avec les enfants de centre de loisirs (repas offert).

🕒 À 12h

📍 En salle Maurice Sommer

📝 Inscriptions en mairie.

MERCREDI 2 OCTOBRE

Pétanque et crêpes

Découvrez le Tossit, une pétanque intérieure avec ventouses. Le jeu se clôturera avec un atelier crêpes.

🕒 De 14h30 à 16h30

📍 À la Boîte à l'Être

📝 Inscriptions en mairie.

JEUDI 3 OCTOBRE

Soin découverte au Lipstick Institut

Soin du visage ou manucure.

🕒 Séance de 45 minutes, de 9h à 12h selon disponibilités.

📝 Préinscriptions en mairie.

JEUDI 3 OCTOBRE

Sortie au Musée d'Art Moderne à Troyes

Découvrez la nouvelle collection du Musée d'Art Moderne qui a rouvert ses portes au printemps.

🕒 De 10h à 12h

📝 Inscriptions en mairie.

JEUDI 3 OCTOBRE

Mots croisés et mots fléchés géants

Mesurez-vous à des jeux de lettres en grand format dans une ambiance conviviale.

🕒 De 14h à 16h

📍 À la Boîte à l'Être

📝 Inscriptions en mairie.

JEUDI 3 OCTOBRE

Soin découverte au Lipstick Institut

Soin du visage ou manucure.

🕒 Séance de 45 minutes, de 14h à 17h45 selon disponibilités.

📝 Préinscriptions en mairie.

VENDREDI 4 OCTOBRE

Cours de gym adapté

Gym équilibre et renforcement musculaire. 2 groupes vous sont proposés :

🕒 De 9h à 10h : G1 (sans impact)

🕒 De 10h à 11h : G2 (avec impact)

📍 Rendez-vous en salle Lacaille

📝 Inscriptions en mairie.

VENDREDI 4 OCTOBRE

Loto convivial

Aurez-vous les bons numéros ? À vos grilles ! Pensez à apporter vos jetons si vous en avez.

🕒 De 14h30 à 16h30

📍 À la Boîte à l'Être

📝 Inscriptions en mairie (attention, places limitées)