



j'ai  
+  
de 60  
ans



agenda  
séniors  
janv. à juin  
**2022**

**Planning des activités sur le Pithiverais Gâtinais**







# SÉCURITÉ ROUTIÈRE : CODE DE LA ROUTE

## Qu'est-ce que c'est ?

Le code de la route comprend environ 400 panneaux de signalisation. Difficile de se les rappeler de tous ! Cet atelier vous permettra de mettre à niveau vos connaissances pour davantage de sécurité sur la route et d'échanger sur vos pratiques au volant.

 : 1 séance

 : 2h00

 : Masque et pass vaccinal obligatoires

## Quelle est la date de la séance ?

À BEAUNE-LA-ROLANDE  
De 14h00 à 16h00  
À la Communauté  
de Communes du  
Pithiverais Gâtinais  
3 bis rue des Déportés

**22**  
**FÉVRIER**



# SOPHROLOGIE

## Qu'est-ce que c'est ?

Cet atelier propose d'apprendre des exercices simples et rapides de respiration, de détente et de lâcher prise.

 : 6 séances  : 1h30  : G. BRASSART  : Masque et pass vaccinal obligatoires

## Quelles sont les dates des séances et inscriptions\* ?

À BATILLY-EN-GÂTINAIS  
De 9h30 à 11h00  
Salle des Fêtes  
place de la Mairie

**22**  
**FÉVRIER\***  
Inscriptions

**17**  
**MAI**

**22**  
**MARS\***  
Inscriptions

**05**  
**JUIN**

**26**  
**AVRIL**

**21**  
**JUIN**



## YOGA

### Qu'est-ce que c'est ?

Le yoga est une pratique douce. Postures simples, enchainements doux et techniques respiratoires vous ressourceront.

: 6 séances : 1h30 : M. DUCHIER : Masque et pass vaccinal obligatoires

### Quelles sont les dates des séances et inscriptions\* ?

#### À ONDREVILLE-SUR-ESSONNE

De 9h30 à 11h00

Salle des Fêtes

*Se munir d'un tapis individuel*

*et d'une tenue souple*

*et confortable + une couverture*

**24**  
FÉVRIER\*  
Inscriptions

**17**  
MARS

**03**  
MARS\*  
Inscriptions

**24**  
MARS

**10**  
MARS

**31**  
MARS



## SPORT-SANTÉ

### Qu'est-ce que c'est ?

Ces ateliers alternent des exercices physiques : gym douce, stretching, marche nordique, yoga, renforcement musculaire, exercices avec du mobilier urbain, équilibre ... Cette série de 12 ateliers débutera et se conclura par 1 bilan de mise en forme, idéal pour voir l'évolution de votre état physique.

: 12 séances : 1h30 : PSL45 : Masque et pass vaccinal obligatoires

### Quelles sont les dates des séances et inscriptions\* ?

#### À PUISEAUX

de 10h à 11h30

Gymnase

Salle Petite Enfance

**25**  
FÉVRIER\*  
Inscriptions

**25**  
MARS

**15**  
AVRIL

**06**  
MAI

**04**  
MARS\*  
Inscriptions

**01**  
AVRIL

**22**  
AVRIL

**13**  
MAI

**11**  
MARS

**08**  
AVRIL

**29**  
AVRIL

**20**  
MAI



# MARCHE NORDIQUE

## Qu'est-ce que c'est ?

La marche nordique est un sport de plein air qui consiste en une marche accélérée avec des bâtons de marche spécifiques. Les séances durent généralement 1 à 2 heures maximum, précédées d'échauffements et suivies d'étirements.

: 12 séances : 1h00 : Masque obligatoire

## Quelles sont les dates des séances et **inscriptions\*** ?

### À MALESHERBES

De 16h30 à 17h30

Départ du BAF (piscine)

rue de la Passerelle

*Les bâtons sont fournis  
sur place.*

**21**  
FÉVRIER\*  
Inscriptions

**14**

MARS

**04**

AVRIL

**09**

MAI

**28**  
FÉVRIER\*  
Inscriptions

**21**

MARS

**25**

AVRIL

**16**

MAI

**07**

MARS

**28**

MARS

**02**

MAI

**23**

MAI

**En raison du contexte sanitaire actuel, les places sont limitées.**

**Masque et pass sanitaire obligatoires pour les ateliers se déroulant en intérieur.**

## INSCRIPTIONS AUX ATELIERS

3 modes d'inscriptions possibles :

l Via le portail citoyen sur **www.pithiveraisgatinais.fr** (démarches en ligne)

l Par mail à **cltc@pithiveraisgatinais.fr**

l Au téléphone : **02 38 33 92 68**