

Le programme PASS'AGE de l'EGR vous propose quelques pistes pour créer un nouvel art de vivre propice au Bien-Être et à la Santé.

En partenariat avec des professionnels de santé, venez expérimenter !

*Les ateliers « Sérénité ».

Des techniques simples et efficaces pour gagner en sérénité, en stabilité émotionnelle, pour apprendre à se ressourcer, à mieux s'oxygéner, à calmer le mental, à détendre le corps et l'esprit. Que ce soit, le YOGA DU RIRE, la SOPHROLOGIE tous ces outils vous permettront d'augmenter en qualité de vie garant de votre bien-être.

*Des ateliers « Sport-Santé ».

L'activité physique est un déterminant majeur de l'état de santé des individus à tous les âges de la vie. La Gym douce, les activités physiques adaptées ou encore le TAIJI QUAN, contribueront à améliorer votre capital santé.



CONTACT :

**ESPACE GENERATION RETRAITE
du CCAS de la Ville d'Agde**

**2 Avenue du 8 mai 1945
34300 AGDE**

Tél: 04 67 94 66 30

PROGRAMME

PASS 'AGE

SANTE & SERENITE

2019 – 2020



NOS ATELIERS ATOUT ' AGE

NOS ATELIERS PARTENAIRES SERENITE

Association SOPHRO'IN
Magdeleine DIONISI
Tél: 06 49 88 19 11

- **YOGA DU RIRE (Activités payantes)**

Les mardis: (tous les 15 jours)
De 15h 00 à 16h30
Reprise le mardi 2 octobre .

Association COINCIDENCE
Hélène LABROUSSE
Tél: 06 30 82 26 21

- **SOPHROLOGIE(Activités payantes)**

Les mardis: Salle 3- Immeuble la Calade 2ème étage
De 15h15 à 17h00 (pour les confirmés) .
Reprise le Mardi 1 octobre.

Les jeudis: Salle 3-- Immeuble la Calade 2ème étage

De 15h00à16h30 (pour les débutants).
Reprise le jeudi 3 octobre.

NOS ATELIERS PARTENAIRES SPORTS– SANTE

Association AROUND TAIJI QUAN
Martine RUIZ
Tél: 07 86 79 03 46

- **TAIJI QUAN (Activités payantes)**

Les mercredis: Salle 3 - Immeuble la Calade 2ème étage

De 17h00 à 18h00
Reprise le mercredi 11 septembre.

Association SPORT PASSION
Camille BILLA
Tél: 06 63 99 01 65

- **ACTIVITES PHYSIQUES ADAPTEES (Activités payantes)**

Les vendredis: Salle 3 Immeuble la Calade 2ème étage

De 14h00 à 15h30
De 15h30 à 17h00
Reprise le mardi 20 septembre.

Association MAVIE
Sabrina MOUSTIC
Tél: 07 85 53 78 25

- **GYM DOUCE (Activités payantes)**

Les mardis: Salle 3 - Immeuble la Calade 2ème étage

De 8h30 à 9h30
De 9h30 à 10 h 30
De 10h30 à 11h30
Reprise le mardi 17 septembre.

Les vendredis : Salle 3 - Immeuble la Calade 2ème étage

De 9h00 à 10h00
Reprise le vendredi 20 septembre

