

**DU 16 AU 31
JANVIER**

Centre culturel
Isadora Duncan

Du mardi au samedi
10h à 12h30 - 14h à 18h30

Vernissage
Vendredi 16 janvier à 18h

Entrée libre



BIÈVRE ET NATURE

par Hervé Cardinal



Renseignements
01 69 33 22 11 - culture@igny.fr

ACTIVITÉS SENIORS DU MOIS DE JANVIER 2026



LES ACTIVITÉS SONT OUVERTES À TOUS LES SENIORS.
Elles se déroulent au Pôle seniors
4, rue Ambroise Croizat, Igny

Renseignements et inscriptions :
01 69 33 22 12 / 22 13 - poleseniors@igny.fr



Les
Belleaunes
Résidence autonomie - Pôle Séniors

ACTIVITÉS SENIORS DU 1^{ER} AU 30 JANVIER

JEUDI 1^{ER} Nous vous souhaitons une très bonne et heureuse année 2026 !

VENDREDI 2
15h : Atelier Image et patrimoine avec Jean-Philippe

LUNDI 5
9h30 - 10h30 : Yoga avec Pascale (sur inscription - 14 places)
10h45 - 11h45 : Yoga avec Pascale (sur inscription - 14 places)
13h30 - 14h 30 : Atelier Auto massage avec Fanny (sur inscription - 14 places)
14h30 - 15h30 : Atelier Auto massage avec Fanny (sur inscription - 14 places)

MARDI 6
14h30 : Galette des rois avec l'IME

MERCREDI 7
10h : Gym du cerveau avec Catherine (sur inscription - 14 places)
14h - 16h : **Atelier PRIF : Bien dans mon assiette** : D'ici et d'ailleurs : comprendre ce que nous mangeons (sur inscription - 15 places)

JEUDI 8
9h30 - 10h30 : Gym avec Hugo (Sur inscription 14 places)
10h45 - 11h45 : Gym avec Hugo (Sur inscription 14 places)
14h30 : **THÉ DANSANT AUX BELLEAUNES**

VENDREDI 9
13h30 - 14h30 : Sport santé (sur inscription - 10 places)*
14h30 - 15h30 : Sport santé (sur inscription - 10 places)*
15h30 : Instant jeux

LUNDI 12
10h30 : Boxe avec Karim (sur inscription - 10 places)
14h30 : Danse lâcher prise avec Adama

MARDI 13
10h - 12h : **Marche Nordique** organisée par le service des sports (départ de la mairie)

MERCREDI 14
14h - 16h : **Atelier PRIF 2 : Bien dans mon assiette** : L'alimentation, votre premier allié santé (sur inscription - 15 places)

JEUDI 15

9h30 - 10h30 : Gym avec Hugo (Sur inscription 14 places)
10h45 - 11h45 : Gym avec Hugo (Sur inscription 14 places)

VENDREDI 16

13h30 - 14h30 : Sport santé (sur inscription - 10 places)*
14h30 - 15h30 : Sport santé (sur inscription - 10 places)*
15h30 : Instant jeux

LUNDI 19

10h30 : Yoga sur chaise avec Virginie (sur inscription - 14 places)
15h30 : Atelier mémoire avec Virginie (sur inscription - 10 places)

MARDI 20

14h - 16h : **Atelier PRIF 3 : Bien dans mon assiette** : Faire ses courses en toute sérénité (sur inscription - 15 places)

MERCREDI 21

15h : Les remue-méninges de Paulette

JEUDI 22

9h30 - 10h30 : Gym avec Hugo (Sur inscription 14 places)
10h45 - 11h45 : Gym avec Hugo (Sur inscription 14 places)

VENDREDI 23

10h : **Rencontre intergénérationnelle : « Petits et grands ensemble sur un banc » aux Belleaunes**
13h30 - 14h30 : Sport santé (sur inscription - 10 places)*
14h30 - 15h30 : Sport santé (sur inscription - 10 places)*
15h30 : Instant jeux

LUNDI 26

10h30 : Mémomouv avec Sabrina (sur inscription - 15 places)
14h30 : Racontons-nous avec Aurélie et Virginie

MERCREDI 28

14h - 16h : **Atelier PRIF 4 : Bien dans mon assiette** : Du plaisir à la carte (sur inscription - 15 places)

JEUDI 29

9h30 - 10h30 : Gym avec Hugo (Sur inscription 14 places)
10h45 - 11h45 : Gym avec Hugo (Sur inscription 14 places)

VENDREDI 30

13h30 - 14h30 : Sport santé (sur inscription - 10 places)*
14h30 - 15h30 : Sport santé (sur inscription - 10 places)*
15h30 : Instant jeux