



ACTIVITÉS SENIORS DU MOIS DE SEPTEMBRE 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

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

1

10h-12h : Atelier sur le sommeil proposé par Néosilver*

14h30 : Conférence sur la mythologie grecque avec Alexandra

2

Après-midi libre

3

10h30 : Yoga sur chaise avec Virginie*

4

13h30-14h30 / 14h30-15h30 : Sport santé avec Lissandro *

15h : Instant jeux

7

10h30 : Mémomouv avec Sabrina *

8

14h30 : Racontons-nous avec Aurélie

9

10h-12h : Atelier sur le sommeil proposé par Néosilver*

14h : Rencontre intergénérationnelle avec la médiathèque

10

14h30 : Thé dansant aux Belleaunes

11

13h30-14h30 / 14h30-15h30 : Sport santé avec Lissandro *

15h : Instant jeux

14

9h30-10h30 : Atelier nutrition CYCLE 1 séance 1 : « Les clés du bien vieillir »*

14h30 : Danse lâcher prise avec ADAMA

15

10h-12h : Atelier sur le sommeil proposé par Néosilver*

15h : Atelier Image et langage avec Jean-Philippe

16

10h : Gym du cerveau avec Catherine*

15h : Les remues-méninges de Paulette

17

Après-midi libre

18

13h30-14h30 / 14h30-15h30 : Sport santé avec Lissandro *

15h30 : Instant jeux

21

9h30-10h30 / 10h45-11h45 : Yoga avec Pascale *

15h30 : Atelier mémoire avec Virginie *

22

9h30-10h30 : Atelier nutrition CYCLE 1 séance 2 : « Bien choisir pour bien manger »*

10h-12h : Atelier sur le sommeil proposé par Néosilver*

23

15h : Séance de cinéma

24

15h : Répétition de la chorale avec Solange

25

13h30-14h30 / 14h30-15h30 : Sport santé avec Lissandro *

15h30 : Instant jeux

28

10h30 : Boxe avec Karim *

13h30-14h30 / 14h30-15h30 : Atelier auto massage proposé par Fanny*

29

9h30-10h30 : Atelier nutrition CYCLE 1 séance 3 : « Nutrition, mouvement et autonomie »*

15h : Les anniversaire avec la chorale

30

10h-12h : Atelier sur le sommeil proposé par Néosilver*

15h : Intervention musicale au violon avec « Au Diapason »

SEPTEMBRE 2026

* sur inscription auprès du pôle seniors : 01 69 33 22 12 / 22 13 - poleseniors@igny.fr