

FÉVRIER 2026

DATE	MATIN	APRES-MIDI
Lundi 2 février	Inscription à l'agenda des seniors du mois de janvier A la maison des seniors A partir de 9h30 Inscription obligatoire Pas Atelier danse adaptée coordination du corps et du mental	Atelier mandala Maison des seniors De 14h à 15h30 12 places Inscription Obligatoire
Mardi 3 février	Préventions des chutes avec Elodie Educatrice Sportive de Cuers A la maison des seniors 10H15 - 11H15 10 places Inscription obligatoire	Atelier aquarelle (débutant) en Co animation avec Emma «seniors de Cuers » Maison des seniors 14h00 à 16h00 10 places Inscription obligatoire
Mercredi 4 février	Atelier créatifs de Scrabooking (Créations de cartes diverses, objets en papier (marques-pages, enveloppes cadeaux, carnets, masques carnaval ... En partenariat avec l'association UMANE 254, rue Jean François Siri 10h00 – 12h00 4 PLACES 10 places Inscription obligatoire	Atelier tricot (Ramener son propre matériel : 14h00 – 16h00 10 places Inscription obligatoire
Jeudi 5 février	Atelier Gym renforcement musculaire en collaboration avec le service sport de la ville Educateur sportive Elodie Au Gymnase Paul Rocofort (salle des miroirs) 9h00 - 10h00 Inscription obligatoire	ATELIER BRACELET PRESENTATION DU PROJET En co-animation Avec Josiane habitante de CUERS 14H00 à 15h00 Inscription obligatoire

	<p>Ou</p> <p>Attention en remplacement du lundi 2 février</p> <p>Atelier danse adaptée coordination du corps et du mental</p> <p>Séance 9/10 10h00 à 11h30 Maison des Séniors 15 places Inscription obligatoire</p>	
Vendredi 6 février	<p>Atelier gym sur chaise</p> <p>10h15 – 10h50 : groupe 1 10h55-11h40 : groupe 2 12 places/par groupe Maison des seniors Inscription obligatoire</p> <p>Ou</p> <p>REPETITION POUR LE PROJET (Cuers en scène, le talent n'a pas d'âge), en intergénérationnel, EHPAD et la Maison des seniors LES CAPUCINES</p> <p>Rdv 09H45 début de la répétition 10h00 Inscription obligatoire</p>	
Lundi 9 février	<p>Atelier danse adaptée coordination du corps et du mental</p> <p>Séance 10/10 Horaire 10h00 à 11h30 Gratuit Maison des Séniors 15 places Inscription obligatoire</p>	<p>Atelier mandala</p> <p>Maison des seniors De 14h à 15h30 12 places Inscription Obligatoire</p>

Mardi 10 février		<p>Pas d'Atelier aquarelle</p> <p>Voyage à travers le casque virtuel EHPAD les Capucines</p> <p>Rdv 14h15 début de la séance 14h30</p> <p>5 places Inscription Obligatoire</p>
Mercredi 11 février		<p>Après-midi dansant spécial Mardi Gras : venez passer un moment convivial, déguisés ou simplement avec un masque.</p> <p>Lors de votre inscription, merci d'indiquer la denrée alimentaire que vous apporterez (crêpes, confiture, sucreries, pâte à tartiner, boissons). Pôle Culture. 14h00 Inscription obligatoire</p>
Jeudi 12 février	<p>Atelier Gym renforcement musculaire en collaboration avec le service sport de la ville Educateur sportive Elodie Au Gymnase Paul Rocofort (salle des miroirs) 9h00 - 10h00 Inscription obligatoire</p>	<p>Atelier tricot En Co-animation avec Françoise et Monique 14h00 – 16h00 10 places Inscription obligatoire</p>
Vendredi 13 février	<p>Atelier gym sur chaise 10h15 – 10h50 : groupe 1 10h55-11h40 : groupe 2 12 places/par groupe Maison des seniors Inscription obligatoire</p>	<p>Venez écoutez des chansons italiennes Aux genêts pour la fête de la Saint Valentin. Rdv 14H15 Début du spectacle 14H30</p>
Lundi 16 février		<p>Atelier mandala,</p> <p>Pas d'Atelier</p>
Mardi 17 février	<p>Prévention des chutes Pas de séances</p>	
Mercredi 18 février		

Jeudi 19 février	Atelier Gym renforcement musculaire -PAS DE SEANCE	
Vendredi 20 février	Atelier gym sur chaise Pas de séance	
Lundi 23 février		Atelier mandala Pas d'Atelier
Mardi 24 février		Pas d'Atelier
Mercredi 25 février		
Jeudi 26 février	Atelier Gym renforcement musculaire pas de seance	
Vendredi 27 février	Atelier gym sur chaise Pas de séance	

<i>Accessible à toutes et tous</i> ■
<i>Parcours avec escaliers, pentes, piétinement</i> ■
<i>Destiné aux bon.ne.s marcheur.ses</i> ■