NOMBRE DE PLACES LIMITÉ

Vieillir, une force à partager

Ateliers et activités réservés aux Noyats de 62 ans et plus !

La Semaine Bleue
À tout âge, ensemble !

DU 5 AU 10 OCTOBRE 2025

Dimanche 05 octobre pour les seniors de plus de 70 ans, Déjeuner dansant, **avec l'orchestre CHAMPION**

LUNDI 6

11h15

Ouverture officielle de la semaine bleue
par les membres du Conseil d'Administration
Apéritif partagé,
Espace Bel Air

13h - 14h

Pilates
Lisa Gouin
Salle Pierre Rat
Prévoir son tapis de sol ou drap de bain

14h15 - 18h

Randonnée pédestre
« Le colosse aux pieds d'argile »
Forêt d'Orient—Maison du parc
Départ en bus du parking de la mairie,
Randonnée facile de 2h,
Prévoir chaussures de marche ou baskets, sac à dos, eau, bâtons de marche (facultatif)

MARDI 7

10h - 11h45

Bien vieillir au naturel
Création d'une infusion personnalisée aux plantes et d'un soin réconfortant
Les ateliers de Corentine
Espace Bel Air

10h30 - 12h

Trotti' seniors
Comment circuler en toute sécurité, jeux de parcours
Avec Troyes Rollers
Espace Saint Loup
10 places

14h - 15h

Taïso
Renforcement musculaire, équilibre, souplesse, relaxation
Jean-Marc Bertuzzi
Espace Bel Air

Suivant Programmation
Séance Cinéma
Film : « Moi qui t'aimais »
Biopic du couple Montant & Signoret,
Cinéma CGR,
co-voiturage

MERCREDI 8

A partir de 8h

Petit -déjeuner "Octobre Rose"
Troc tout, échange en tout genre, bibelots, livres, vêtements.
Dépôt de soutien-gorge au profit de l'association "Donne ton soutif"
Espace Bel Air

14h - 17h

Cours de pâtisserie avec le maître pâtissier Tony PLUOT
Confection d'un Paris-Brest
10 places, co-voiturage
Participation de 10€

17h - 18h

Initiation à la danse
En ligne, Paso doble, Bachata
Association Chispa! Olé!
Espace Bel Air

JEUDI 9

9h45- 11h

Gymnastique douce
Stéphane Royer
Salle Pierre Rat

10h - 12h

Modelage céramique
Vide-poches
Expérience Terre avec Olivia
12 places
Espace Bel Air

14h - 16h

Lampes florales
L'Atelier des Barbotines
10 places
Espace Bel Air

17h 15- 20h30

Brame du cerf
avec le guide Maxilmilien
Digue de Brévonnes,
Départ & retour sur le parking des AFN,
Prévoir petite lampe de poche

VENDREDI 10

JOURNÉE à REIMS Participation de 15€

10h-11h30

Visite des caves Couvreurs suivi d'une dégustation de Champagne

12h - 14h

Déjeuner au restaurant **"L'Assiette de Léo"**

15h - 16h30

Visite guidée de la cathédrale de Reims

INSCRIPTIONS : une participation de 10 € vous permet d'accéder à tous les ateliers (sauf aux cours de pâtisserie et à la journée à Reims)

***RENSEIGNEMENTS** à la mairie des Noës*
au 03 25 74 59 69

CCAS · Agence Nationale de la Cohésion des Territoires · TAH Troyes Aube Habitat · Mon Logis Groupe ActionLogement · Les Noës