NOS rendez-vous

PROGRAMME
ATELIERS
JANVIER
À JUIN 2024

LA VIE DEVANT SOI
RETRAITE ACTIVE & SEREINE À ORLÉANS

Culture & art de vivre

Autour du livre

MERCREDI 10/01 – 7/02 – 13/03 – 3/04 – 15/05 – 5/06

Avec Marie-Françoise Brignon, lors des rencontres s'organise un débat autour de plusieurs livres pour donner envie de les lire. On lit, on écoute, on échange dans la bonne humeur.

Atelier mensuel - 25 €/an - Mer 14h30

Let's speak English

LUNDI - JEUDI - VENDREDI - ARRÊT LE 28 JUIN

Avec Iris Johan, apprenez l'anglais en vous amusant dans une ambiance conviviale et à votre niveau.

Atelier hebdo - 2ème Tri 75 € - 3ème Tri Lun 67.50 €
Jeu 75 € - Ven 75 € - Lun 10h ou Jeu 10h15 ou Ven 11h30

Conversation espagnole

MERCREDI - ARRÊT LE 26 JUIN

Avec des supports de presse espagnole, vous échangerez avec Amparo Terreau sur l'actualité et la culture dans un climat amical.

Atelier hebdo - 36 €/an - Mer 14h

Le Souffle et la Plume Atelier d'écriture

JEUDI 11-25/01, 8-22/02, 14-28/03, 4-18/04, 16-30/05, 6-20/06

Vous aimeriez écrire mais vous n'osez pas. Ou bien vous pensez que cela n'est pas pour vous. Ensemble, osons l'écriture créative et ludique avec Anne-Marie Deschamps.

Atelier bi-mensuel - 2ème Tri 30 € - 3ème Tri 30 € - Jeu 14h30

Bien-être

Sophrologie / Méditation

LUNDI - ARRÊT LE 24 JUIN

Avec Marie-Cécile Célier développez de façon simple et agréable « les bons courants » d'énergies en soi. Respirer en conscience, mouvements énergétiques doux et visualisation riment avec quiétude et bien-être retrouvés.

Atelier hebdo - 2ème Tri 80 € - 3ème Tri 72 €
Forfait* 60 € - Lun 10h ou 11h15

Yoga Seniors

MARDI - ARRÊT LE 25 JUIN

Avec Christel Danois, retrouvez plus de sérénité mentale, d'équilibre, de fluidité dans le geste et la respiration par une pratique douce et conscientisée du Yoga. Optimisez votre bien-être au quotidien.

Atelier hebdo - 2ème Tri 80 € - 3ème Tri 88 €
Forfait* 60 € - Mar 9h30

Yoga & Respiration

JEUDI - ARRÊT LE 27 JUIN

Avec Alba Martin-Lataix développez et approfondissez les sensations liées à la respiration, afin de redécouvrir l'espace agréable et infini du corps.

Atelier hebdo - 2ème Tri 80 € - 3ème Tri 80 €
Forfait* 60 € - Jeu 10h45

Pilates

LUNDI - ARRÊT LE 24 JUIN

Avec Cathya Bourgeois pratiquez une technique douce, de renforcement des muscles, basée sur le contrôle du mouvement et la respiration

Atelier hebdo - 2ème Tri 80 € - 3ème Tri 72 €
Forfait 60 € - Lun 11h15

Gym bien-être

LUNDI - ARRÊT LE 24 JUIN

Ces séances vous permettront d'améliorer vos capacités cardio-vasculaires et musculaires tout en douceur et en sécurité. Elles vous permettront également de vous assouplir et vous relaxer avec Cathya Bourgeois.

Atelier hebdo - 2ème Tri 75 € - 3ème Tri 67.50 €
Forfait 60 € - Lun 14h15

Gym douce

VENDREDI - ARRÊT LE 28 JUIN

Avec Christel Danois vous entretiendrez vos fonctions musculaires, d'équilibre et cardio-respiratoires, dans une ambiance conviviale, afin de préserver votre qualité de vie et donc de rester en forme !

Atelier hebdo - 2ème Tri 75 € - 3ème Tri 75 €
Forfait* 60 € - Ven 9h15 ou 10h40

Gym très douce

MARDI - ARRÊT LE 25 JUIN

Avec Christel Danois, pratiquez une gym d'entretien, vous permettant de renforcer équilibre et confiance en soi en vue de maintenir voir d'améliorer votre confort de vie. Vous sentir bien, au quotidien !

Atelier hebdo - 2ème Tri 75 € - 3ème Tri 82.50 €
Forfait* 60 € - Mar 11h

Gym douce énergétique

MARDI - ARRÊT LE 28 MAI

Avec Claude Forestier, découvrez cet art énergétique chinois alliant mouvements lents, respiration et concentration.

Atelier hebdo - 2ème Tri 80 € - 3ème Tri 56 €
Forfait* 60 € - Mar 14h15

La Vida Danza

LUNDI - ARRÊT LE 24 JUIN

Avec Cathya Bourgeois participez à des séances chorégraphiées d'une intensité modérée pour une remise en forme cardio-vasculaire et musculaire, ludique, entraînante et revitalisante.

Atelier hebdo - 2ème Tri 80 € - 3ème Tri 72 €
Forfait* 60 € - Lun 15h30

Self défense seniors

MERCREDI - ARRÊT LE 26 JUIN

Se pratique en toute sécurité, sans limite d'âge, s'adapte à toutes les techniques et à l'état physique de chacun ; permet de lutter contre l'enraidissement, favorise l'attention, la mémorisation et contribue à la rééducation motrice.

Atelier hebdo - 2ème Tri 85 € - 3ème Tri 85 €
Forfait* 60 € - Mer 10h

Loisirs & création

Atelier mémoire

VENDREDI - ARRÊT LE 28 JUIN

L'association spécialisée S.I.E.L. Bleu alterne jeux, exercices et thématiques culturelles pour stimuler vos 5 fonctions cognitives et votre activité cérébrale.

Atelier hebdo - 2ème Tri 95 € - 3ème Tri 95 € - Forfait* 70 € - Ven 14h

---

Jeux de mémoire

LUNDI - ARRÊT LE 24 JUIN

Tout en s'amusant, avec Cécile Boré vous stimulerez et cultiverez votre mémoire à travers une variété d'exercices ludiques et motivants.

Atelier hebdo - 2ème Tri 85 € - 3ème Tri 76.50 € - Forfait* 60 € - Lun 14h

---

Origami

JEU 18/01 – 15/02 – 21/03 – 11/04 – 23/05 – 13/06

Raymonde Prière, vous transmet sa passion en vous initiant à l'art du pliage japonais sans ciseaux ni colle

Atelier mensuel - 2ème Tri 26 € - 3ème Tri 26 € - 12 € la séance
Jeu 14h30

ATELIER LIBRE TOUTES CRÉATIONS

LUNDI

Rencontre autour du tricot, couture, broderie, arts créatifs toutes techniques. Chacun travaille sur sa propre réalisation où l'envie et l'inspiration se partagent.

Atelier hebdo - 40 €/an - Lun 14h30

Scrabble

MARDI - ARRÊT LE 25 JUIN

Vous aimez jouer avec les mots et stimuler votre mémoire. Participez à cet atelier de scrabble duplicate animé par Scrabble Val de Loire.

Atelier hebdo - 35 €/an - Mar 14h30

Echecs

MERCREDI

Stratégie et convivialité au programme. Partagez votre passion pour l'échiquier avec d'autres adhérents.

Atelier hebdo - 35 €/an - Mer 9h à 12h

Mandala

MERCREDI

Colorier un Mandala fait fonctionner les deux hémisphères du cerveau en même temps : le côté droit pour le sens artistique, la créativité..., le côté gauche pour l'organisation, la logique... Cet équilibre cérébral offre une sensation de détente et de bien-être.

Atelier hebdo - 35 €/an - Mer 14h30

Chorale

MARDI – ARRÊT LE 25 JUIN

Avec Colette Dargent, vous aimerez chanter de l'opérette, des chansons anciennes ou contemporaines... dans une ambiance amicale.

Atelier hebdo - 35 €/an - Mar 15h - Salle des Chats Ferrés

Nouvelles technologies

Informatique

Restez connecté grâce à nos ateliers spécialisés :
Initiation informatique, traitement de texte...,
Assistance (individuelle ou collective).

Internet

Internet & messagerie, Assistance (individuelle ou collective).

Tablette tactile

Tablette tactile, formation sur votre matériel
ou sur tablette mise à disposition par La Vie Devant Soi.
Initiation ou assistance.

Nous consulter

Nos sorties

Agenda des sorties

MER 10/01 :	**Présentation du programme des sorties du 1er trimestre 2024**
VEN 26/01 :	**Café Partagé Senior** - Sortie Orléans
MER 31/01 :	**Déjeunons Ensemble** - Sortie Orléans
MER 07/02 :	**Château de Châteaudun** - Sortie journée
MER 14/02 :	**L'art du vitrail** - Sortie Orléans
MER 21/02 :	**« Parc de La Charbonnière »** Sortie balade
VEN 23/02 :	**Café Partagé Senior** - Sortie Orléans
LUN 26/02 :	**Cryptes Saint Aignan & Saint Avit** Sortie Orléans
LUN 04/03 :	**Archives Départementales du Loiret** Sortie Orléans
VEN 08/03 :	**La Chapelle d'Angillon** - Sortie journée
VEN 15/03 :	**« Pa rc de Loire »** - Sortie balade
MER 20/03 :	**Abbaye du Val de Grâce - Paris** Sortie journée
JEU 28/03 :	**Château de Courtanvaux** - Sortie journée
VEN 29/03 :	**Café Partagé Senior** - Sortie Orléans
VEN 05/04 :	**Présentation du programme des sorties du 2ème trimestre 2024**

ADHÉSIONS 2023/2024

37 € (22 €/pers. non imposable)
60 € couple (40 €/couple non imposable)
ORLÉANS & EXTÉRIEURS

VOTRE ADHÉSION OFFERTE
POUR UN NOUVEL ADHÉRENT INSCRIT

***Forfait = 5 séances à prendre sur le trimestre.**

Crédits photos : Adobestock

LA VIE DEVANT SOI
Accueil du lundi au vendredi
9h - 12h / 14h - 17h30
37 bis, Quai de Prague 45100 Orléans
TÉL. : 02 38 73 56 72
Email : contact@laviedevantsoi.fr
www.laviedevantsoi.fr
Tram A arrêt Tourelles-Dauphine
Lignes Bus 1, 5, 16

LA VIE DEVANT SOI
RETRAITE ACTIVE & SEREINE A ORLÉANS

Orléans Mairie · Carsat Centre · malakoff humanis · AUDITION CONSEIL Isabelle CORNUAU