

LE SPORT À L'HONNEUR

Ce mois-ci L'Ostalet vous propose trois nouvelles animations sur le thème du sport

INITIATION À L'AQUAFORME

Mardi 20 février et Jeudi 22 février

De 16h à 16h45

(Participation demandée : 1.80€)



GYM EQUILIBRE

Lundi 5 et 12 février

De 14h à 15h

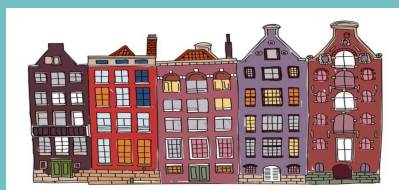


VELOS CONNECTES

Mercredi 14 février et Jeudi 29 février

Balades en terres inconnues

10h00



PÉRIGUEUX
capitale du
PÉRIGORD



PLANNING DES ACTIVITÉS

Février 2024

39 rue Wilson - 24000 Périgueux
(accès par le porche de Jaune Poussin)
Tél. 05 53 53 95 90
ostalet@ccas-perigueux.fr

ACTIVITES PHYSIQUES ET BIEN-ETRE

- **Initiation Aquaforme**
Mardi 20/02 et Jeudi 22/02 de **16h à 16h45**
(départ **15h** au Tiers Lieu ou rendez-vous devant la piscine Bertran de Born à **15h30**) Participation 1.80€
- **Balade en terres inconnues**
Découverte d'un coin du monde en vélo connecté (3 participants maximum)
Mercredi 14/02 et Jeudi 29/02 **10h**
- **Activités physiques adaptées** : (15 pers)
Gym équilibre
Lundi 05/02 et 12/02 **14h**
Niveau avancé
Mercredi 07/02 et 14/02 à **14H45**
Niveau accessible pour tous
Vendredi 02/02, 09/02 et 16/02 à **14h45**
- **Marche** : (12 pers)
Mardi 06/02, 13/02, 20/02 et le 27/02 à **9h30**
- **Socio-esthétique** : **(Complet)**
Mardi 06/02 et 20/02 à 14h30

ART & LOISIRS

- **Atelier créatif** : (10 pers)
Mercredi 07/02, 14/02, 21/02 et 28/02 à **15h**
- **Atelier chant** : (10 pers)
Mardi 06/02, 13/02, 20/02 et 27/02 à **15h**
- **Atelier mémoire** : (10 pers)
Jeudi 15/02 et Lundi 26/02 à **15h**



**Réservation
des activités au
05 53 53 95 90**

**Gratuit sur inscription
(places limitées)**

**Conduite seniors
Restez mobiles !**
Stage gratuit d'une journée

Jeudi 8 février 2024

De 9h30 à 12h30 et de 14h à 17h30
Tiers-Lieu "L'Ostalet", 39 rue du président Wilson
PERIGUEUX

 Les **évolutions** du code de la route et des infrastructures

 Les situations à **risques**

 Véhicules : les **équipements** qui protègent et qui facilitent la conduite

 **Santé**, conduite et **mobilité**

Inscription obligatoire
(Places limitées)

Cassiopea Prévention Seniors : 05 53 53 20 40
Ni examen - Ni visite médicale - Possibilité de restauration à proximité

Organisé par :   Avec :   

CUISINE

- **Atelier cuisine du monde** : (10 pers)
Jeudi 01/02, 15/02 et 29/02 à **14h**

INFORMATIQUE

- **Atelier informatique** : (10 pers)
Jeudi 01/02, 08/02, 15/02, 22/02 et 29/02
à **9h. 10h. 14h et 15h30**

JEUX

- **Jeux de société** : (10 pers)
Tous les jeudis après-midi avec
l'association **Saint Martin** à **14h**
Avec le **SAAD** du CCAS les 02/02 et
16/02 à **14h**