

Le programme PASS'AGE de l'EGR vous propose quelques pistes pour créer un nouvel art de vivre propice au Bien-Être et à la Santé.

En partenariat avec des professionnels de santé, venez expérimenter !

\*Les ateliers « Sérénité ».

Des techniques simples et efficaces pour gagner en sérénité, en stabilité émotionnelle, pour apprendre à se ressourcer, à mieux s'oxygéner, à calmer le mental, à détendre le corps et l'esprit. Que ce soit, le YOGA DU RIRE, la SOPHROLOGIE tous ces outils vous permettront d'augmenter en qualité de vie garant de votre bien-être.

\*Des ateliers « Sport-Santé ».

L'activité physique est un déterminant majeur de l'état de santé des individus à tous les âges de la vie. La Gym douce, les activités physiques adaptées ou encore le TAIJI QUAN, contribueront à améliorer votre capital santé.



**CONTACT :**

**ESPACE GENERATION RETRAITE  
du CCAS de la Ville d'Agde**

**2 Avenue du 8 mai 1945  
34300 AGDE**

**Tél: 04 67 94 66 30**

# PROGRAMME

## PASS 'AGE

## SANTE & SERENITE

## 2019 – 2020



## NOS ATELIERS ATOUT ' AGE

### NOS ATELIERS PARTENAIRES SERENITE

**Association SOPHRO'IN**  
**Magdeleine DIONISI**  
Tél: 06 49 88 19 11

#### • YOGA DU RIRE (Activités payantes )

**Les mardis:** (tous les 15 jours)  
De 15h 00 à 16h30  
Reprise le mardi 2 octobre .

**Association COINCIDENCE**  
**Hélène LABROUSSE**  
Tél: 06 30 82 26 21

#### • SOPHROLOGIE( Activités payantes )

**Les mardis:** Salle 3- Immeuble la Calade 2ème étage  
De 15h15 à 17h00 (pour les confirmés) .  
Reprise le Mardi 1 octobre.

**Les jeudis:** Salle 3-- Immeuble la Calade 2ème étage

De 15h00à16h30 (pour les débutants).  
Reprise le jeudi 3 octobre.

## NOS ATELIERS PARTENAIRES SPORTS- SANTE

**Association AROUND TAIJI QUAN**  
**Martine RUIZ**  
Tél: 07 86 79 03 46

#### • TAIJI QUAN (Activités payantes)

**Les mercredis:** Salle 3 - Immeuble la Calade 2ème étage

De 17h00 à 18h00  
Reprise le mercredi 11 septembre.

**Association SPORT PASSION**  
**Camille BILLA**  
Tél: 06 63 99 01 65

#### • ACTIVITES PHYSIQUES ADAPTEES (Activités payantes )

**Les vendredis:** Salle 3 Immeuble la Calade 2ème étage

De 14h00 à 15h30  
De 15h30 à 17h00  
Reprise le mardi 20 septembre.

**Association MAVIE**  
**Sabrina MOUSTIC**  
Tél: 07 85 53 78 25

#### • GYM DOUCE (Activités payantes)

**Les mardis:** Salle 3 - Immeuble la Calade 2ème étage

De 8h30 à 9h30  
De 9h30 à 10 h 30  
De 10h30 à 11h30  
Reprise le mardi 17 septembre.

**Les vendredis :** Salle 3 - Immeuble la Calade 2ème étage

De 9h00 à 10h00  
Reprise le vendredi 20 septembre

