



## PROGRAMME DES ATELIERS DU 1<sup>e</sup> SEMESTRE 2025

### ATELIER YOGA DU RIRE (À PARTIR DE 65 ANS)

Prévoyez une tenue de sport, une serviette ou un tapis de sol - participation au cycle complet obligatoire - 20 € pour les 5 séances - ouvert aux habitants des communes du Tignet, Spéracèdes, Cabris et Saint-Cézaire.

**DATES** : jeudis 6, 13, 20 et 27 mars de 10 h 30 à 11 h 30

**LIEU** : Salle de danse du Complexe sportif - chemin du Stade

Inscriptions auprès du CCAS au 04 83 05 02 90

### ATELIER REPAIR CAFÉ

Si vous êtes décidés à ne plus jeter vos objets sans tenter de les réparer, les volontaires du Repair Café mettent leurs temps et leurs compétences à votre disposition pour vous y aider.

**DATES** : 29 mars, 26 avril, 31 mai et 28 juin de 14 h à 17 h

**LIEU** : Salle de bridge - 9 chemin du Suye

Sur rendez-vous, inscriptions au 07 44 88 74 23

### ATELIER INFORMATIQUE INDIVIDUEL (POUR TOUS)

Vous pouvez apporter du papier et un stylo pour prendre des notes si besoin.

**DATES** : Tous les mercredis par créneaux de 45 minutes, à partir de 9 h

**LIEU** : Maison des solidarités - 6 avenue Mirabeau

Inscriptions auprès du CCAS au 04 83 05 02 90

### CONFÉRENCE « L'AMOUR À TOUS ÂGES »

Participation gratuite - Places limitées - Ouvert aux habitants des communes du Tignet, Spéracèdes, Cabris et Saint-Cézaire.

**DATES** : Mardi 15 avril, de 14 h 30 à 16 h 30

**LIEU** : Salle des fêtes - place du Centenaire

Inscriptions auprès du CCAS au 04 83 05 02 90

### ASEPT PACA - PILATES (À PARTIR DE 65 ANS)

Prévoyez une tenue de sport, une serviette ou un tapis de sol - Participation gratuite - Présence au cycle complet obligatoire - Places limitées - Ouvert aux habitants des communes du Tignet, Spéracèdes, Cabris et Saint-Cézaire.

**DATES** : jeudis 5, 12, 19 et 26 juin de 10 h 30 à 11 h 30

**LIEU** : Complexe sportif - chemin du Stade

Inscriptions à partir du 5 mai auprès du CCAS au 04 83 05 02 90