



Les rendez-vous hebdo

**Reprise en mars :
pensez à vous inscrire !**

ATELIER GYM DOUCE SENIORS

> Les mercredis de 10h à 11h
Stade Colette Besson

Cycle de 10 séances / 10 places
De 1.88€ à 2.60€ (suivant QF)

Travail de renforcement musculaire,
de souplesse, de mobilité articulaire
et de respiration.

ATELIERS D'ÉQUILIBRE

> Les mardis de 10h30 à 11h30
Stade André Darrigade

Cycle de 10 séances / 10 places
De 1.88€ à 2.60€ (suivant QF)

Ces ateliers « gym équilibre » per-
mettent d'apprendre à se déplacer
en confiance, se baisser et se rele-
ver en toute sécurité, à conserver sa
souplesse et ses muscles et à entre-
tenir sa vigilance.

AQUAGYM À DAX O'THERMES

> Tous les lundis / 5€ la séance
Séances à 14h et 14h30 (2 groupes)

ATELIER « REMUE-MÉNINGES »

> Tous les mardis / GRATUIT
Séances à 13h30 et 14h45 (2 groupes)

ATELIER BRICO DÉCO

> Tous les mercredis / GRATUIT
Séances de 14h à 17h

ATELIERS NUMÉRIQUES DE L'ASEPT SUR TABLETTE

> Les vendredis de 10h à 12h > À partir du 13 mars
Foyer des Jonquilles, rue des jonquilles.

6 séances de 2h / 8 personnes / GRATUIT

Premiers pas sur la tablette // Savoir communiquer avec ses
proches // Pour une utilisation récréative de la tablette // La tablette
pour rester informé // Pour mes démarches administratives // Pour
prendre soin de moi.

ATELIERS FORM' BIEN-ÊTRE

> Les vendredis de 16h à 17h30 > À partir du 15 mai
Foyer des Jonquilles, rue des jonquilles.

Cycle de 7 ateliers d'1h30 par semaine

Exercices pratiques et temps d'information sur le bien-être.
La respiration // La posture // La souplesse // La gestion du stress
// Le sommeil.



Les animations à Quinteba

■ Places limitées pour certaines sorties. *Priorité aux personnes nouvellement inscrites...*

JEUDI 12 MARS - 14H

Sortie au musée de Borda

20 places - Gratuit

JEUDI 19 MARS - 14H

Sortie cinéma

Sortie en groupe suivie d'un goûter débat. Film selon la programmation et le vote des participants.

Tarif : 5€

JEUDI 26 MARS

Carnaval du département à Labenne

Gratuit

JEUDI 2 AVRIL - 14H

Sortie cinéma

Sortie en groupe suivie d'un goûter débat. Film selon la programmation et le vote des participants.

Tarif : 5€

JEUDI 9 AVRIL - SALLE RENÉ DASSÉ

Vote du prix chronos de littérature (toute la journée)

JEUDI 16 AVRIL - 20H30 - ATRIUM

Théâtre « Tour du théâtre en 80 minutes »

80 minutes pour raconter l'Histoire du théâtre de l'Antiquité à nos jours ! 80 minutes pour parcourir 17 mouvements, soit 25 siècles d'Histoire ! 80 minutes pour explorer toutes les théâtralités ! 80 minutes pour apprendre en s'amusant !

JEUDI 23 AVRIL

Repas à thème « La Provence »

Avec animation musicale.

Inscriptions au restaurant Quinteba.

JEUDI 30 AVRIL - 15H - EHPAD ALEX LIZAL

Participation à la fête des aînés



Jeux landais seniors

**PRÉPARATION À PARTIR DE MI-MAI
LES MERCREDIS MATINS À COLETTE BESSON**

Initiées en 2019 et inspirées des Jeux d'Aquitaine Seniors, ces rencontres sont bâties sur le principe d'un challenge convivial et physique où s'affrontent des équipes de tout le département. Les activités sont adaptées au plus grand nombre. Compétition de très haut niveau (!) entre des équipes surentraînées et des athlètes affûtés particulièrement accessible à leurs supporters.

Modalités : équipes de 8 joueurs, dont 1 arbitre.

LA JOURNÉE À NE PAS MANQUER > JEUDI 18 JUIN À TARTAS

Renseignements auprès du CCAS



INFOS & RÉSERVATIONS

Auprès de Marie-Paule PEDELUCQ au 05 58 90 46 64 ou au 06 30 02 20 19
ou par mail à l'adresse animationseniors@dax.fr
CCAS, centre Quinteba - 4 Rue du Palais - 40100 DAX

