

les animations



À la rencontre d'un pompier

Mercredi 27/09

Découverte des différentes missions des sapeurs-pompiers en présence de Gilles Baix, sapeur pompier du SDIS Chambéry.

- Gratuit sur inscription
- Rendez-vous à 14h30 à la salle Symphonie



Exposition savoyarde

Mercredi 18/10

Exposition à la ferme de Bressieux sur le thème de l'art floral dans la poterie, la céramique et la peinture. Visite guidée en compagnie de Didier Pillet.

- Gratuit sur inscription
- Départ Bus 13h15 - salle Symphonie

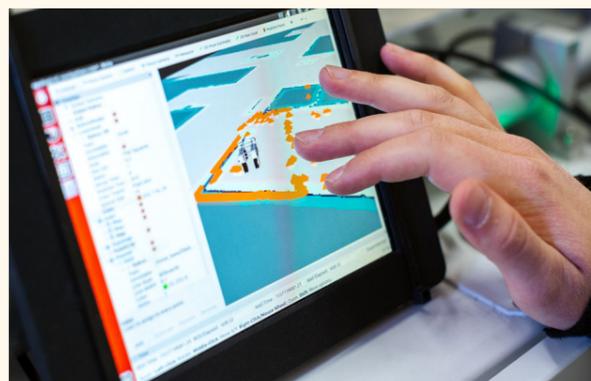


À la découverte de soi

Vendredi 29/09

Atelier sophrologie et musicothérapie, ça va ensemble ? Pour le plaisir de se poser, d'écouter, de se détendre, de jouer, d'être ensemble...

- Gratuit sur inscription
- Rendez-vous de 10h à 11h à la salle symphonie



Visite immersive en réalité virtuelle

Mardi 21/11

Visite numérique et virtuelle des palais royaux d'Europe avec Fwaz Almokdad (conseiller numérique) et Muriel Amat.

- Gratuit sur inscription
- A partir de 14h - salle Symphonie

Renseignements | 04 79 71 07 62 (en semaine de 8h à 12h) ou muriel.amat@laravoire.com

Activités & rencontres

Proposées par le pôle séniors du CCAS de la Ravoire

Thé Dansant



Mardi 7 Novembre 2023 de 14h00/17h00

Salle Henri Salvador
animée par l'Orchestre EUREKA
Entrée Libre

Tél. **04 79 71 07 62**

Inscriptions de 8h à 12h

Sophrologie et Musicothérapie

Les vendredis - Du 17/11 au 12/01

Des ateliers pour renforcer sa concentration, sa mémoire et stimuler une vision positive de la vie.

- Sur inscription, 12 € les 6 séances
- De 10h à 11h



Gym douce

Les lundis - Du 06/11 au 11/12

Exercices sur chaise, prévention perte musculaire et l'amplitude articulaire, encadrés par Laurent Villerelle (éducateur sportif).

- Sur inscription, 12 € les 6 séances
- De 10h30 à 11h30

i Les inscriptions sont considérées comme fermes et définitives sauf sur présentation d'un certificat médical.



salle Symphonie

Gym des neurones

Les jeudis - Du 14/09 au 19/10

Gymnastique du cerveau pour entretenir sa mémoire !

- Sur inscription, 12 € les 6 séances
- De 10h à 11h



Mardi "Ciné débat"

26/09, 31/10, 28/11, 26/12

Un film et un débat sur un thème de société choisi par les vidéophiles !

- Entrée libre
- De 14h30 à 17h



Atelier Artistique

Les vendredis

Découvrez "partage art", des ateliers d'arts plastiques ludiques et créatifs

- Entrée libre
- De 14h à 17h

salle Mélusine



Gym douce

Les lundis - Du 11/09 au 16/10

Exercices sur chaise, prévention perte musculaire et l'amplitude articulaire encadrés par Laurent Villerelle (éducateur sportif).

- Sur inscription, 12 € les 6 séances
- De 10h30 à 11h30

les horaires

La salle Mélusine (Féjaz) et la salle Symphonie (Centre-Ville) sont des espaces d'accueil pour tous. Sans rendez-vous, sans obligation, juste pour le plaisir, vous y trouverez un accueil chaleureux, des animations et de bons moments partagés.

SEMAINE BLEUE- DU 02/10 AU 08/10/2023 - PROGRAMME A VENIR - Information : disponible au Pôle animation seniors



Gym des neurones

Les jeudis - Du 09/11 au 14/12

Gymnastique du cerveau pour entretenir sa mémoire !

- Sur inscription, 12 € les 6 séances
- De 10h à 11h



Ciné Challes

Les jeudis - Dates à venir (octobre)

Divertissez vous en venant voir un film !

- Sur inscription, 4 € la séance
- Départ bus Maison de Féjaz (15h15)

Collège E. Rostand (15h25)



Salle Symphonie (Centre-ville) ouverte : **Du lundi au vendredi de 14h à 17h**

Salle Mélusine (Féjaz) ouverte* : **Du lundi et jeudi de 14h à 17h**

*(hors vacances scolaires)

Permanences du conseiller numérique - Fwaz Almokdad - 06 16 54 32 35

Salle Symphonie > Les lundis et vendredis de 9h à 11h45 et de 14h à 17h

Maison Féjaz > Les mardis et jeudis de 9h à 11h45 et de 14h00 à 17h



Renseignements | 04 79 71 07 62 (en semaine de 8h à 12h) ou muriel.amat@laravoire.com

Avec le soutien de

