



Gym douce

Les lundis - Du 29/04 au 10/06

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

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



Semaine sportive

Du 22/04 au 26/04

Remise en forme de printemps ! Choisissez votre activité sportive, encadrée par Laurent Villerelle (éducateur sportif).

- **Lundi, Mercredi, vendredi :**

Marche de 9h30 à 11h30

- **Mardi et Jeudi :**

Brainball* de 10h à 11h

*activité permettant de stimuler les neurones à l'aide de jeux de balles

Sur inscription - marche annulée en cas de mauvais temps - Salle Symphonie

Alliance du coeur **Salle Symphonie, lundi 29/04**

Découvrez l'association et apprenez à utiliser un défibrillateur.

- Entrée libre sur inscription
- A partir de 14h

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

salle & salle

Symphonie Mélusine



Gym des neurones



Les jeudis - Du 7/03 au 11/04

Gymnastique du cerveau pour entretenir sa mémoire !

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



Mardi "Ciné débat"

30/04, 28/05, 25/06

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

- Entrée libre
- De 14h30 à 17h - Salle Symphonie



Atelier Artistique

Les vendredis

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

- Entrée libre
- De 14h à 17h - Salle Symphonie

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.

Ciné Challes

Les jeudis - 11/04, 16/05

Divertissez vous en venant voir un film !

- Sur inscription, 4 € la séance
- Départ bus Maison de Féjaz (15h15) et Collège E. Rostand (15h25)



à noter

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 14h à 17h



les horaires

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)



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

Avec le soutien de



Les animations



Bien manger, Bien bouger !

Salle Symphonie

Chaque atelier se compose d'un volet sportif (pour apprendre à bien bouger) et d'une thématique diététique (pour apprendre à bien manger).

- Les mercredis du 3 avril au 22 mai
- Entrée libre sur inscription



Atelier numérique

Salle Symphonie et Mélusine

Fwaz ALMOKDAD vous présente le nouveau site internet et la nouvelle application mobile de La Ravoire pour ne rien manquer de la vie de la commune.

- Entrée libre sur inscription
- Salle Symphonie le 2 avril à 14h15
- Salle Mélusine le 4 avril à 14h15



Visitez Chambéry

Jeudi 6/06

Participez à la visite du musée Savoisien le matin (repas tiré du sac) et découvrez la ville de Chambéry en petit train l'après-midi.

- Sur inscription / participation : 5 euros
- Départ 9h30 - Salle symphonie
- Service Synchrobus

Activités & rencontres

Proposées par le pôle séniors du CCAS de la Ravoire

Thé dansant



Le mardi 9 avril de 14h à 17h

Salle Henri Salvador
animé par l'Orchestre EUREKA
Entrée Libre sur inscription

Tél. **04 79 71 07 62**
Inscriptions de 8h à 12h



Festival KMO

Deux animations le 21/05 et 23/05

Animation intergénérationnelle, Bel Air, 21/05

- Entrée libre sur inscription. Départ à pied à 11h15 depuis la salle Symphonie. Repas tiré du sac

Musique folklorique, 23/05

- Quartier de la madeleine

Plus
d'informations
à venir dans le
flyer KMO