

les animations



Semaine sportive

Salle Symphonie, Du 21/10 au 25/10

Remise en forme d'automne ! Choisissez votre activité sportive, encadrée par Laurent Villerelle (éducateur sportif)

- Sur inscription (marche annulée en cas de mauvais temps)
- Lundi, mercredi, vendredi : marche de 9h30 à 11h30
- Mardi et jeudi : brainball de 10h à 11h
- Rendez-vous en salle Symphonie



Quizz « Prévention Routière »

Salle Symphonie et salle Mélusine

Code de la Route... Venez tester vos connaissances !

- Sur inscription
- Salle Symphonie le 18/11 à partir de 14h
- Salle Mélusine le 21/11 à partir de 14h



Visite immersive en réalité virtuelle

Salle Symphonie et salle Mélusine

Visite numérique et virtuelle de la collection Mexico (œuvres issues d'une tradition artistique de la région du Mexique et de l'Amérique centrale) avec Fwaz Almokdad (conseiller numérique) et Muriel Amat.

- Sur inscription
- Salle Symphonie le 12/11 à partir de 14h
- Salle Mélusine le 14/11 à partir de 14h



Forum « Bien vieillir »

Jeudi 17/10, Jacob Bellecombette

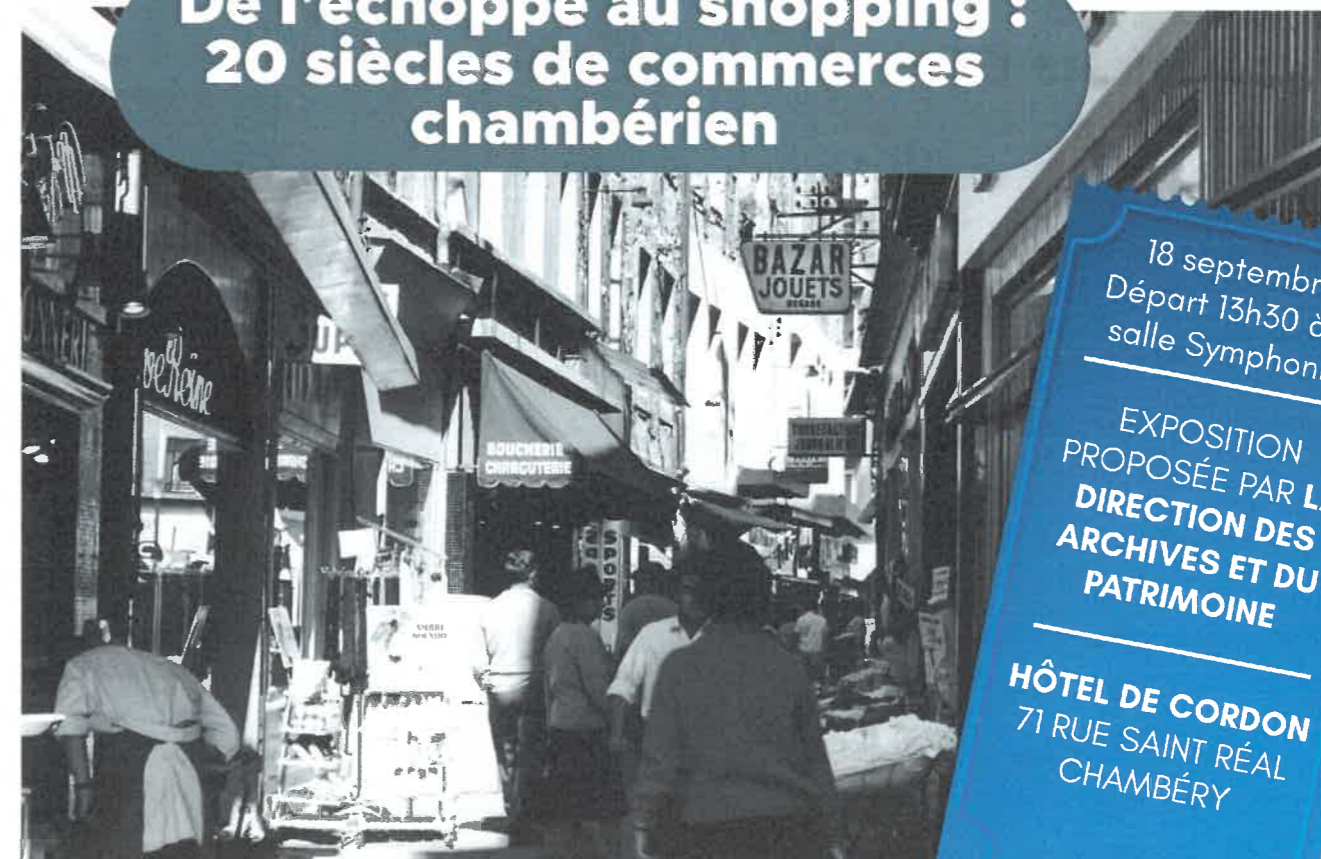
Dans le cadre de la semaine Bleue, le CLIC (Centre local d'information et de coordination) du Bassin chambérien organise sa 3^{ème} édition du forum « Bien Vieillir ». Salle "La Jacobelle".

- Rendez-vous et horaires indiqués prochainement

Activités & rencontres

Proposées par le pôle seniors du CCAS de la Ravoire

De l'échoppe au shopping : 20 siècles de commerces chambérien



18 septembre
Départ 13h30 à la
salle Symphonie

EXPOSITION
PROPOSÉE PAR LA
DIRECTION DES
ARCHIVES ET DU
PATRIMOINE

HÔTEL DE CORDON
71 RUE SAINT RÉAL
CHAMBÉRY

Mercredi 18 septembre

Photographies, gravures, cartes et films inédits...
Plongez dans 20 siècles chambérien autour de la
dynamique du commerce.
Départ salle Symphonie



Sophrologie et Musicothérapie

Les vendredis - Du 8/11 au 13/12

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 9/09 au 14/10 et du 4/11 au 16/12

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

- Sur inscription, 12 € les 6 séances
- De 10h30 à 11h30 (du 9/09 au 14/10) et 2 horaires proposés du 4/11 au 16/12 (de 9h à 10h ou 10h30 à 11h30)

salle Symphonie



Gym des neurones



Les jeudis - Du 12/09 au 17/10 et du 14/11 au 19/12

Gymnastique du cerveau pour entretenir sa mémoire !

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



Mardi "Ciné débat"

24/09, 29/10, 26/11 et 31/12

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 9/09 au 14/10

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

- Sur inscription, 12 € les 6 séances
- De 9h à 10h

Ciné Challes

Les jeudis - 17/10, 14/11 et 12/12

Divertissez vous en venant voir un film !

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



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

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.

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 14h à 17h



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

Avec le soutien de

