

PROGRAMME
Jan. - Mar.
2026

Activités & rencontres

Proposées par le pôle séniors du CCAS de la Ravoire

**Bien chez moi en toute
sécurité**



Mardi 20 janvier - Salle Symphonie à partir de 14h
en présence de la police municipale, d'un sapeur-
pompier et de la conseillère numérique

Moments sportifs

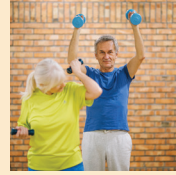


Gym douce

Les lundis
Du 05/01 au 02/02 +
séance exceptionnelle le
mercredi 28 janvier

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



Semaine sportive

Du 9 au 13 février

Venez en groupe pour une marche encadrée par Laurent Villerelle (éducateur sportif).

- Sur inscription
- Lundi, mercredi, vendredi / Départ 9h30 de la salle Symphonie
- Annulé en cas de mauvais temps



Gym des neurones

Les jeudis
Du 26/02 au 02/04

Gymnastique du cerveau pour entretenir sa mémoire !

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

Moments extérieurs



Ciné Challes

Les jeudis
22/01 et 19/03

Divertissez-vous en venant voir un film

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



Rêveries n°2 - PAX MUSICA de Bel-Air autour de la musique de l'Est

Le vendredi 6 mars

Répétition ouverte pour les aînés de la commune

- Sur inscription
- De 15h15 à 16h / Espace Culturel Jean Blanc



Tennis santé

Les vendredis - du 27/02 au 03/04

Des ateliers pour maintenir et développer la fonctionnalité articulaire, musculaire et cardiovasculaire.

- Sur inscription / 12 € les 6 séances
- De 10h15 à 11h15 / Rendez-vous au TC La Ravoire

Moments culturels



Lecture musicale

Les jeudis

15/01, 12/02 et 26/03

Venez vous détendre en salle Symphonie où vous alternerez entre le son d'un handpan et un temps de lecture.

- Entrée libre
- De 14h30 à 15h en salle Symphonie



« Ciné débat »

Les mardis

27/01, 24/02, 31/03

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

- Entrée libre
- De 14h30 à 17h en salle Symphonie



Atelier Artistique

Les vendredis

Découvrez « partage art », des ateliers d'arts plastiques ludiques et créatifs.

- Entrée libre
- De 14h à 17h en salle Symphonie



Après-midi intergénérationnelle

Le mardi 10 février

En collaboration avec le SIVU Jeunesse, venez partager un moment de jeux suivi d'un bon goûter !

- Entrée libre
- Dès 14h à 17h

Moments sportifs



Gym douce

Les lundis

Du 05/01 au 02/02 + séance exceptionnelle le mercredi 28 janvier

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

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

salle Mélusine

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* :
Le mardi 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



Prépare ta galette !

Salle Symphonie

Préparation le mercredi 7 janvier

Dégustation le jeudi 8 janvier

En partenariat avec un pâtissier, venez préparer la frangipane et déguster de la galette des rois !

- Sur inscription
- horaire à définir



Repas Convivial au self d'application

Lycée Hôtelier de Challes-les-Eaux,
Le jeudi 29 janvier

Accompagnez les jeunes dans leur formation et partager un repas convivial au self d'application du Lycée hôtelier.

- Sur inscription/Participation : 6 €
- Départ 11h15 devant la salle Symphonie (covoiturage)



Mardi Gras

Salle Symphonie,
Le jeudi 26 février

Dans l'esprit de mardi gras, l'association Clé 2 Soleil viendra animer la salle Symphonie en musique !

- Entrée libre
- à partir de 14h



Tablette : bonne ou mauvaise idée ?

Salle Symphonie et salle Mélusine

Atelier animé par la conseillère numérique sur l'utilisation de la tablette

- Gratuit/Sur inscription
- Salle Symphonie le 05/03 à 14h
- Salle Mélusine le 03/03 à 14h