

ATELIER

Danse assise & en ligne

Bouger en douceur, partager un moment convivial.

AUTOMNE 2026



**Pour les 60 ans et +
Domiciliés à Sainte-Suzanne**

L'association « **Le Bien-être en Mouvement** » (Mathay) et le CCAS de Sainte-Suzanne vous proposent :



SÉANCES

6 séances de 1h30 chacune (1 séance par semaine).

Animation par Lydie TAVERDET



OBJECTIF

Mise en mouvement rythmée, sollicitation des bras, des jambes, de la mémoire grâce à des chorégraphies adaptées.



LIEU

Salle Polyvalente Pierre Maury, Sainte-Suzanne.



DATES DES SÉANCES

Le mercredi de 14h00 à 16h00

23/09 – 30/09 – 07/10

21/10 – 28/10 – 04/11

25€

seulement / personne
pour les 6 séances

**Le CCAS prend en charge le reste
de la prestation**



**15 PLACES
DISPONIBLES**



**S'inscrire en mairie
avant le 15 septembre 2026**



mairiesaintesuzanne@gmail.com



03 81 91 19 55

