



2018

LES PLAISIRS DU MARDI

Des journées **consacrées à votre bien-être et votre sérénité** sur votre territoire

29 mai 2018 - départ en bus à 9h00 de Beuzée-sur-Aire ou 9h20 de Villotte-sur-Aire

EXPÉDITION SAUVAGE ET SAFARI AU PARC ANIMALIER DE SAINTE-CROIX (RHODES)

Visite du zoo en train safari jusqu'à 12h30. Repas tiré du sac. Après-midi libre. Retour à 16h00 : arrivée à Villotte-sur-Aire à 18h00 et à Beuzée-sur-Aire à 18h20.

Sur inscription - Places limitées - Tarif : 10€/personne

5 et 12 juin 2018 - de 14h30 à 16h30

Salle des fêtes de Villotte-sur-Aire

ATELIER SOMMEIL (2H00)

L'association Brain Up composée de professionnels de santé vous propose un atelier de 2 séances de 2 heures sur le sommeil, les effets du vieillissement et les maladies associées au sommeil.

Sur inscription - Places limitées

26 juin 2018 - départ en bus à 9h30 de Beuzée-sur-Aire ou 9h50 de Villotte-sur-Aire

CROISIÈRE GOURMANDE À REMICH

Embarquement à 12h15 sur un bateau, et, au fil de l'eau, repas gastronomique, passage d'écluses. Après-midi libre à Remich. Retour à 16h30 : arrivée à Villotte-sur-Aire à 18h45 et Beuzée-sur-Aire à 19h00.

Sur inscription - Places limitées - Tarif : 15€/personne

3 juillet 2018 - départ en minibus à 13h00 de Villotte-sur-Aire ou 13h20 de Beuzée-sur-Aire

BILAN ORTHOPTIQUE

Testez votre acuité visuelle et votre équilibre binoculaire avec le Docteur Koutini, orthoptiste à la maison de santé de Stenay. Promenade à Stenay et visite du musée de la bière entre les rendez-vous individuels. Retour à 18h30 : arrivée à Beuzée-sur-Aire à 20h30 et Villotte-sur-Aire à 20h45.

Sur inscription - Places limitées - Prévoir un moyen de paiement, votre carte vitale ainsi qu'une ordonnance de votre médecin pour un bilan orthoptique.

4 septembre 2018 - 12h00

Relais de la Voie Sacré à Issoncourt

REPAS DE NOS ANCIENS SENIORS

Déjeuner du terroir offert et réservé à nos anciens.

Sur inscription - Places limitées - Transport et accompagnement sur demande.

18 septembre 2018 - de 9h00 à 17h00

Maison de services au public de Villotte-sur-Aire

SÉANCE DE RÉFLEXOLOGIE PLANTAIRE INDIVIDUELLE (50 MIN)

Pratiquée par Dominique Piard, réflexologue.

Découvrez la réflexologie plantaire : une technique douce de massage qui procure une détente profonde et un rééquilibrage des énergies. **Sur inscription avec horaires de passage.**

SÉANCE DÉCOUVERTE DE PÉDICURIE-PODOLOGIE INDIVIDUELLE (30 MIN)

Pratiquée par Gaëlle Nicolay, pédicure-podologue.

Découvrez la podologie : une science médicale concernant l'étude, la prévention, le diagnostic et la prise en charge appropriée des pathologies du pied.

Sur inscription avec horaires de passage.

25 septembre 2018 - de 9h00 à 17h00

Maison médicale de Rembercourt

SÉANCE DE RÉFLEXOLOGIE PLANTAIRE INDIVIDUELLE (50 MIN)

Pratiquée par Dominique Piard, réflexologue.

Découvrez la réflexologie plantaire : une technique douce de massage qui procure une détente profonde et un rééquilibrage des énergies. **Sur inscription avec horaires de passage.**

SÉANCE DÉCOUVERTE DE PÉDICURIE-PODOLOGIE INDIVIDUELLE (30 MIN)

Pratiquée par Gaëlle Nicolay, pédicure-podologue.

Découvrez la podologie : une science médicale concernant l'étude, la prévention, le diagnostic et la prise en charge appropriée des pathologies du pied. **Sur inscription avec horaires de passage.**

2 octobre 2018 - 10h00

Salle des fêtes de Beuzée-sur-Aire

INITIATION PILATES AVEC BALLONS (1H30)

Animée par Lucille Rogier, professeur de Pilates et ostéopathe.

«Le mouvement c'est la vie». La méthode pilates est une méthode douce de renforcement musculaire qui permet d'améliorer la posture, de développer la souplesse et l'équilibre afin de lutter contre le mal de dos.

Sur inscription - Prévoir si possible un tapis de sol et des vêtements souples.

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS : Communauté de Communes De l'Aire à l'Argonne - Brigitte GANASSALI - 03 29 75 03 23 - poleseniors@cc-aireargonne.fr