



**POLE SENIORS**  
**LES MAZURES**  
**SECHEVAL**  
**BOURG-FIDELE**

CENTRE SOCIO-CULTUREL  
MATHILDE DIVOY-PECCAVET  
5 RUE DE L'EGLISE  
08500 LES MAZURES  
03/24/40/19/93  
Site internet : [www.centresocial-lesmazures.fr](http://www.centresocial-lesmazures.fr)



PRÉFET  
DE LA RÉGION  
GRAND EST

**DRDJSCS**  
Direction Régionale et Départementale de la  
Jeunesse, des Sports et de la Cohésion Sociale



# Le centre socioculturel de Les Mazures développe son secteur **ADULTE**

*Découvrez nos nombreuses activités...*

*Découvrez notre programme de septembre 2020 à juin 2021*

*Carte d'adhérent : 3 € / an (à régler en septembre)*

*Carte d'adhérent valable de Septembre 2020 à Aout 2021*



Centre Socio Culturel - Les Mazures

# Préambule

## Le Centre

Le Centre Socioculturel de LES MAZURES  
est un lieu d'activités, de loisirs et d'animations culturelles  
au service de la population

**Besoin de découvrir, s'informer, se divertir ou  
tout simplement envie de prendre du temps pour  
soi, se détendre ?**

Le centre socio culturel de Les Mazures vous propose une  
multitude d'activités

Responsable Secteur adulte

**Mme CARPENT Amélie**



Secrétariat / Accueil

**Mme POLES Laurence**

**03 24 40 19 93**



**Pour vous inscrire c'est très simple !**

Il vous suffit de :

- ⇒ Adhérer au centre social  
(cotisation de 3€ pour l'année)
- ⇒ Remplir une fiche d'inscription que vous  
trouverez à l'accueil ou en téléchargement  
sur notre site  
**<https://www.centresocial-lesmazures.fr/>**
- ⇒ Joindre le règlement de la cotisation  
correspondant à(aux) l'activité(s) choisies en  
espèce ou par chèque à l'ordre de : Centre  
socioculturel AMEL

Mercredi 16 septembre 2020

## Journée PECHE

Un moment convivial partagé avec les enfants du centre social.

Un barbecue sera partagé le temps de midi



Mercredi 23 septembre 2020

de 9h30 à 17h00



## Journée nature loisirs & bien-être



**Au lac des vieilles forges**

Marche en pleine nature, pique-nique, détente....

Un moment de partage avec tous les membres du centre social.

### ATELIER THEATRE

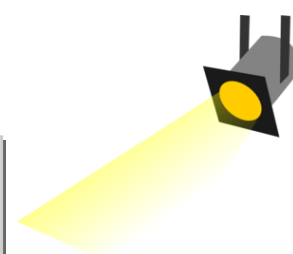
1 mardi par mois

Horaire : de 10h à 11h

1er rdv : le 22 septembre

Tarif : 10 € / séance

Venez vous amuser, partager,  
échanger avec d'autres générations  
à travers cette belle discipline  
culturelle



# THEATRE

Animé par  
**Amar Ounissi**

### ART DU FILS

Les lundis 14/09 - 5/10 - 2/11 - 7/12

Horaire : de 14h à 16h30

Tarif : Gratuit

Venez partager votre savoir-faire en  
terme de couture, trico, broderie...  
Des créations seront réalisées au  
profit de notre secteur multi-accueil  
Les Lutins pour le plus grand bon-  
heur de nos tout-petits mais aussi  
pour notre marché de Noël...



## COURS INFORMATIQUE & NUMERIQUE

Session de 5 séances de 2h  
Horaire : le mardi de 14h à 16h  
Tarif : 30€

Manifestez vous et nous  
constituerons des groupes en  
fonction des besoins exprimés



## MARCHE RANDONNEE

Tous les jeudis de 14h30 à 16h30  
(hors période de vacances scolaire)  
Tarif : 36 € à l'année

Venez vous ressourcer, profitez de la  
nature et découvrir ou re-découvrir  
différents endroits de notre beau  
territoire Ardennais



## A PARTIR DE JANVIER 2021

## CARDIO FITNESS - PILOXING

Le lundi de 20h à 20h45  
Salle des sports de Les Mazures  
Tarif : 8€ / séance

Votre activité complète 3 en 1  
Mélange de danse, pilâtes et boxe

### Ses bienfaits ?

Raffermer le corps, améliorer l'endurance, travailler les  
muscles profonds, brûler de 400 à 900 calories/heures,  
renforcer tout votre corps, améliorer la souplesse...

**Inscrivez-vous  
maintenant !**

*Envie de vous défouler, c'est par ici!!*

**Les premiers inscrits  
auront leur place  
réservée pour janvier**

# PILOXING



**Anabelle Silvente**

## YOGA / PILATES

Le samedi de 10h à 11h

Salle des sports de Les Mazures

Tarif : 45€ / trimestre

Concentration, souplesse, exercices de respiration... un alliage entre le corps, l'esprit et le mental

Une pratique simple et efficace pour une meilleure vitalité.

**Inscrivez-vous maintenant !**



**Lison Charlier**

**Les premiers inscrits auront leur place réservée pour janvier**

## RENOVATION DE MEUBLES

Session de 10 ateliers à l'année

Donnons une seconde vie aux mobiliers : une remise au goût du jour...

Pour vous ou pour les autres...

*Animé par Virginie Galland*

Manifestez vous et nous constituerons des groupes en fonction des besoins exprimés



## Les RDV éco citoyen & éco responsable

- 8 ateliers autour d'exposition, d'outils sensibilisant à l'éco-citoyenneté
- 1 animation thématique menée par un intervenant de Valodéa autour du tri des déchets
- une visite de l'association « les petits bouchons »



## SOPHROLOGIE - RELAXATION

1 séance d'1h30 par semaine

Session de 12 semaines

Horaire : Vendredi de 10h à 11h30

Tarif : 40€ les 12 séances

Vous êtes intéressé ?  
Inscrivez vous au plus vite.

Places limitées à 6 pers / session

*Animé par Virginie Galland*

