

Retrouvez toutes nos activités sur le site  
internet :

[www.seniors.aube.fr](http://www.seniors.aube.fr)



# Activ' été !

Rendez-vous chaque semaine dans  
différentes communes du département  
afin de participer à une activité ludique  
et adaptée à la saison.

**Programme GRATUIT et réservé aux 60 ans et plus !**



## Sommeil

**Jeudi 4 juillet 2019 de 20h à 22h**

Venez passer une soirée relaxante en pratiquant de la sophrologie au coucher du soleil.

Lieu : Salle polyvalente, 9 rue du 8 mai 1944  
10140 MESNIL SAINT PERE

**Jeudi 11 juillet 2019 de 14h à 16h**

Profitez d'une randonnée parcours avec un animateur sportif autour du lac d'Amance.

Lieu de rendez-vous : Parking face au camping du Tertre  
Rue de la Fontaine du Mont  
10500 DIENVILLE

**Mercredi 17 juillet 2019 de 10h à 13h**

Cuisinez et dégustez un repas équilibré et adapté à la saison avec une nutritionniste.

Lieu : Salle polyvalente, 2 rue du Buisson Renard  
10220 GERAUDOT

## Activité physique

## Nutrition

## Mémoire

**Mardi 23 juillet 2019 de 14h à 16h**

Visitez de manière ludique le château de Vaux et répondez à un questionnaire pour tester votre mémoire avec notre neuropsychologue.

Lieu : Château de Vaux, Route de Vougrey  
10260 FOUCHERES

## Bien-être

**Mercredi 31 juillet 2019 de 14h à 15h30**

Pratiquez un cours de yoga en extérieur dans le Parc des Moulins de Troyes.

Lieu : Parc des Moulins, 1 rue des Ponts  
10000 TROYES

## Conduite

**Jeudi 8 août 2019 de 14h à 17h**

Révisez le code de la route de manière ludique avec un professeur d'auto école.

Lieu : Salle polyvalente, 3 place de l'église  
10270 FRESNOY LE CHATEAU

## Inscription obligatoire !

*Pour vous inscrire : Vous pouvez renvoyer ce coupon à l'adresse indiquée ci-dessous ou nous contacter par mail ou téléphone.*

Maison des services ADMR  
4 place de la Libération 10000 Troyes

[cparis@fede10.admr.org](mailto:cparis@fede10.admr.org)

03.25.28.63.68 - 07.89.24.83.26



## COUPON-REPONSE ACTIV' ÉTÉ

Je, soussigné(e) Mme/M : .....

Adresse : .....

Téléphone : ..... Portable : .....

Participera à titre gratuit aux activités suivantes :

Sommeil

Activité physique

Nutrition

Mémoire

Bien-être

Conduite