

Un beau programme avant l'été !

À ne pas manquer

Gardez la forme !

Le CLIC - Relais autonomie Lys-Tourcoing, en partenariat avec le CCAS, vous propose des activités sportives gratuites concoctées tout spécialement pour vous !

ANIMATIONS CRÉADIAZ

La méthode Créadiaz est conçue pour stimuler le cerveau et le corps simultanément.

Les animations créées avec cette méthode sont menées par une éducatrice sportive spécialisée dans le maintien de l'autonomie. Elles sont praticables à tout âge et surtout très ludiques !

Inscription : 03 20 11 34 20
(Dates voir ci-contre)
> De 14 h 30 à 16 h.

YOGA

Réduire les tensions et les douleurs articulaires, tonifier le corps... sont quelques-uns des bienfaits de cette pratique millénaire. En 5 séances, vous pourrez vous initier aux mouvements de base pour continuer à pratiquer à la maison.

Inscription nécessaire au cycle complet de mai à juin.

Renseignements :
03 20 11 34 20.
> De 15 h à 16 h.

CLIC - RELAIS AUTONOMIE LYS TOURCOING
SERVICES HANDICAP & PREVENTION

relais autonomie Nord

crea'diaz Méthode K

AVRIL 25

Inscriptions à partir du...
21/03 > Tourquennois
24/03 > Non Tourquennois

• JEUDI 03 •

GRATUIT Autour du film
Médiathèque André Chedid

• VENDREDI 04 •

Marcheur Familistère de Guise et château Fort
Visites guidées
Tarif : 33€ / 43€*

Inscriptions à partir du...
28/03 > Tourquennois
31/03 > Non Tourquennois

• VENDREDI 11 •

GRATUIT Animation Creadiaz
(voir ci-contre)

• MARDI 15 •

Marcheur Festival du Cerf-Volant
Sortie libre
BERCK-SUR-MER
Tarif : 15€ / 25€*

• VENDREDI 25 •

GRATUIT Conférence
Parc Barbieux

TROTTINETTE **GRATUIT**

D'avril à octobre, profitez des "sorties trottinette" organisées par le CCAS.

INFORMATIONS & RÉSERVATIONS OBLIGATOIRES PAR TÉLÉPHONE

Dès 60 ans

03 20 11 34 20
(lundi > vendredi de 9 h à 12 h)

Légende : **Marcheur**

MAI 25

Inscriptions à partir du...
25/04 > Tourquennois
28/04 > Non Tourquennois

GRATUIT • MARDI 06 •

Lecture à voix haute
par Lire et sourire

• MARDI 13 •

GRATUIT Café numérique
Gérer le stockage cloud de son smartphone/tablette

Marcheur • VENDREDI 16 •

Mini-Europe. Visite libre + Bruxelles. Quartier libre
Tarif : 28€ / 38€*

• MARDI 20 •

GRATUIT Bar à tisane
Découvrez plantes, herbes et fleurs puis créez votre tisane en fonction de votre besoin (et repartez avec)

Inscriptions à partir du...
07/05 > Tourquennois
12/05 > Non Tourquennois

• INSCRIPTION YOGA •
Cycle de 5 séances
(voir ci-contre)

• VENDREDI 23 •

GRATUIT Conférence
La zone de l'Union

Marcheur Cité internationale de la langue française
au château de VILLERS COTTERETS
Visite libre

+ Croisière Promenade sur l'Ourcq
Tarif : 42€ / 52€*

• LUNDI 26 •

Bowling. Formule goûter
Tarif : 20€ / 25€*

JUIN 25

Inscriptions à partir du...
23/05 > Tourquennois
26/05 > Non Tourquennois

• MARDI 03 •

GRATUIT Autour du jeu
Médiathèque André Chedid

• LUNDI 09 •

Animation Creadiaz
(voir ci-contre)

• MARDI 17 •

Marcheur Visite guidée des villas à MERS LES BAINS et temps libre
Tarif : 25€ / 35€*

• MARDI 24 •

Banquet des seniors
(voir ci-dessous)

Complexe Léo Lagrange
Tarif : 22€ / 32€*

Inscriptions à partir du...
06/06 > Tourquennois
10/06 > Non Tourquennois

• JEUDI 26 •

Marcheur Journée libre à DE HAAN
Tarif : 12€ / 22€*

• VENDREDI 27 •

GRATUIT Conférence
Le traité de Versailles

24 JUIN 2025
Banquet des seniors

L'ÉTÉ SERA ESPAGNOL !

Rendez-vous au nouveau complexe Léo Lagrange pour le grand banquet de l'été sur le thème de l'Espagne.

Inscrivez-vous à partir du 23 mai
(voir planning ci-dessus)

CONCOURS

"DÉCOREZ VOTRE ÉVENTAIL À LA MODE ESPAGNOLE"

Lors du retrait de votre ticket, récupérez votre éventail à décorer au CCAS, laissez parler votre imagination et prenez-vous en photos avec, lors du banquet. Les plus beaux seront récompensés**.

*Tarif non Tourquennois

**Règlement du jeu concours disponible à la consultation, sur demande, à l'accueil du CCAS. Résultats différés par rapport à la date de l'événement.