



@Capucine de Chocqueus

**PIANO AUX JACOBINS
LE SAMEDI 25 SEPTEMBRE À 15H
AVEC CÉLIA ONETO BENSAÏD**

Retrait des places à partir du
lundi 20 septembre

Au Point Information Seniors
17, rue de Rémusat - 31000 Toulouse



**29 septembre
> 02 octobre**

événements
SENIORS ET +
PLACE DU CAPITOLE



MAIRIE DE  **TOULOUSE**

En ouverture de la semaine Seniors et + :

PIANO AUX JACOBINS LE SAMEDI 25 SEPTEMBRE À 15H

(RENSEIGNEMENTS AU DOS DU DÉPLIANT)

MERCREDI 29

JEUDI 30

VENDREDI 1^{ER}

SAMEDI 02

SORTIES

(Rendez-vous à l'entrée du village)

9h30

Randonnée urbaine : les canaux toulousains
(Midi, Latéral & Brienne)

9h30

Randonnée urbaine : les bords de
Garonne (patrimoine, métiers et activités
d'autrefois, faune & flore)

14h

Randonnée avec l'association BEST

9h30

Balade urbaine commentée avec le CDRP

9h45

Visite de la bibliothèque du patrimoine avec
LSR31

9h30

Randonnée urbaine : l'île du Ramier et
le jardin de la poudrerie (histoire d'hier à
aujourd'hui)

9h45

Marche nordique avec l'association BEST

CONFÉRENCES

(salle Osète - Espace Duranti : 6 Rue du Lieutenant Colonel Pélissier)

10h30 : « Senior et acteur de son projet de vie »
Présentée par l'association auprès du chêne argenté

10h30 : « Le sommeil chez les personnes
de 65 ans et plus »
Présentée par l'association auprès du chêne argenté

ESPLANADE DES SPORTS

(au Village de Seniors et +)

9h30 : gym douce

10h30 : taï chi

11h30 : motricité et cognition

12h30 : gym dynamique

13h15 : sport santé

9h30 : pilates

10h30 : Qi Gong

11h30 : Roliball

12h30 : danse sur un air de cabaret

13h15 : disgolf

9h30 : pilates

10h30 : taï chi

11h30 : médiation animale

12h30 : danse sur les tubes de l'été

13h15 : atelier équilibre

9h30 : réveil musculaire

10h30 : taïso/judo

11h30 : aikido

12h30 : danse sur un air latino

13h15 : atelier équilibre

SPECTACLES

(au Village de Seniors et +)

14h : Danse flamenco et sévillanes

16h : Gentlemen Trio (variétés françaises et
internationales)

14h : Groupe Esquisse (variétés)

16h : Berguin'Quartet (chansons
françaises)

14h : Danse Bollywood (danse indienne)

16h : Les Maîtres Sonneurs (Opéra autrement
Opérette ludique)

14h : Serge Lopez et
Bernardo Sandoval (flamenco)

16h : Soulshine Voices (Gospel)