

PROGRAMME

JANVIER À DÉCEMBRE 2024

ATELIERS

à destination DES SENIORS

BIEN-ÊTRE

SANTÉ

DANSE

SPORT

NATURE

LOISIRS

à partir de
60
ANS

ACTIFS & CRÉATIFS
À TOUT ÂGE !

Certains ateliers
sont payants,
pour plus de
renseignements,
contactez le service
action sociale du
Pays de Mormal au
03.27.09.04.60



Avec le soutien de la Conférence des Financiers

ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE



Il s'agit de séances d'activité physique adaptée au rythme et capacités de chacun, animées par un professionnel éducateur sportif

AUDIGNIES Salle Aldinia

MARDI de 10h à 11h30
Toute l'année

BELLIGNIES Salle de de la fondation

JEUDI de 9h30 à 10h30
De janvier à décembre
Association « Figurine »

BOUSIES Salle des sports

MARDI de 9h30 à 10h45
Du 9 janvier au 5 juillet et du
16 septembre au 20 décembre
Centre Social et Culturel E. Bantigny

ENGLEFONTAINE Salle polyvalente

Mardi de 11h à 12h
Du 9 janvier au 5 juillet et du
16 septembre au 20 décembre
Centre Social et Culturel E. Bantigny

FONTAINE-AU-BOIS Salle des fêtes

JEUDI de 9h30 à 10h30
Du 9 janvier au 5 juillet et du
16 septembre au 20 décembre
Centre Social et Culturel E. Bantigny

GHISSIGNIES Salle des Fêtes

MERCREDI de 18h à 19h
Toute l'année
Association « La cascade »

HON-HERGIES Salle des Fêtes

MERCREDI de 17h à 18h
Toute l'année
Association « Les amis des aînés »

JENLAIN Salle de danse (derrière la mairie)

MARDI de 14h15 à 15h15
Du 8 janvier au 1^{er} juillet et du
9 septembre au 16 décembre
Association « La Rhônelle »

LANDRECIES Centre Social et Culturel

MARDI de 17h30 à 18h30
Du 9 janvier au 5 juillet et du
16 septembre au 20 décembre
Centre Social et Culturel E. Bantigny

LE FAVRIL Salle polyvalente

JEUDI de 14h à 15h
Du 9 janvier au 5 juillet et du
16 septembre au 20 décembre
Centre Social et Culturel E. Bantigny

LE QUESNOY EHPAD Vauban

MARDI de 9h à 10h
Du 9 janvier au 2 juillet et du
10 septembre au 17 décembre
Association « La Rhônelle »

OBIES Salle des sports

LUNDI de 10h15 à 11h15
Du 11 janvier au 4 juillet
et du 12 septembre au 19 décembre
Familles Rurales Avesnois Mormal
(FRAM)

ORSINVAL Salle des fêtes

JEUDI de 14h à 15h
Du 6 janvier au 6 juillet et du
14 septembre au 21 décembre
Association « La Rhônelle »

POIX-DU-NORD Salle des Sports DOJO

**MERCREDI de 9h à 10h, de
10h à 11h et de 11h à 12h**
De mars à juin et de septembre à
décembre
Centre communal d'Action Sociale (CCAS)

PREUX-AU-BOIS Salle des fêtes

VENDREDI de 9h30 à 10h30
Du 9 janvier au 5 juillet et du
16 septembre au 20 décembre
Centre Social et Culturel E. Bantigny

RUESNES Salle des fêtes

LUNDI de 14h15 à 15h15
Du 9 janvier au 3 juillet et du
11 septembre au 18 décembre
Association « La Rhônelle »

TAISNIÈRES-SUR-HON Salle polyvalente Jean Paul Legrand

LUNDI de 16h à 17h
Toute l'année

Pilate TAISNIÈRES-SUR-HON Salle polyvalente Jean Paul Legrand

MARDI de 14h à 15h
Toute l'année

MARCHE



LANDRECIES

Départ du Centre Social et Culturel

LUNDI de 9h30 à 11h

Toute l'année

Centre Social et Culturel E. Bantigny

Randonnée pédestre LOUVIGNIES-QUESNOY

LUNDI à 13h45

Toute l'année

(Départ suivant le planning)

Mormal association des retraités sportifs (MARS)

Balade détente LOUVIGNIES-QUESNOY

Rendez-vous parking de la Carpe d'Or à Le Quesnoy

MARDI à 14h ou 14h30

Toute l'année

Mormal association des retraités sportifs (MARS)

Marche nordique LOUVIGNIES-QUESNOY

Rendez-vous Auberge du Coucou en forêt de Mormal

MARDI à 9h15

Toute l'année

Mormal association des retraités sportifs (MARS)

Marche nordique PREUX-AU-BOIS

Départ salle des fêtes

MARDI de 9h30 à 11h30

D'avril à décembre

Mairie

Marche «Oxygène-toi» PREUX-AU-BOIS

Départ place Julien Thurette

DIMANCHE à 9h30

Toute l'année

Mairie

TENNIS DE TABLE



LOUVIGNIES-QUESNOY

Salle des fêtes

MERCREDI de 9h00 à 11h00

Toute l'année

Mormal association des retraités sportifs (MARS)

GYMNASTIQUE DOUCE



LOUVIGNIES-QUESNOY

Salle des fêtes

MARDI de 9h15 à 10h15

JEUDI de 9h à 10h

Toute l'année

Mormal association des retraités sportifs (MARS)

CYCLO-TOURISME



LOUVIGNIES-QUESNOY

Place

MERCREDI à 14h

Toute l'année

Mormal association des retraités sportifs (MARS)

DANSE



Danse de salon ENGLEFONTAINE

Salle polyvalente

MARDI de 16h30 à 18h

Du 9 janvier au 2 juillet et du

10 septembre au 17 décembre

Association « La Rhônelle »

Danse country LOUVIGNIES-QUESNOY

Salle des fêtes

VENDREDI de 9h30 à 10h30

Toute l'année

Mormal association des retraités sportifs (MARS)

QI GONG



LANDRECIES
Centre Social et Culturel
JEUDI de 16h à 17h
et de 18h à 19h
Toute l'année

SOPHROLOGIE



BAVAY
1 Chaussée Brunehaut
MARDI de 14h à 15h
De juillet à décembre
Familles Rurales Avesnois Mormal
(FRAM)

**Relaxation, sophrologie et
reflexologie**
POIX-DU-NORD
Salle de Musique
LUNDI de 9h30 à 11h30
Du 7 mai au 9 juillet
Centre communal d'Action Sociale (CCAS)

VILLEREAU
Salle du Bocage - rue Berlandois
(en face de la boulangerie)
JEUDI de 15h30 à 17h
Du 4 avril au 27 juin
Association « La Rhônelle »

JARDIN



Jardin citoyen
BAVAY
1 Chaussée Brunehaut
LUNDI de 9h30 à 12h
De mars à octobre
Familles Rurales Avesnois Mormal
(FRAM)

Jardin partagé
LANDRECIES
Centre Social et Culturel
MARDI de 14h à 16h30
De mars à octobre
Centre Social et Culturel E. Bantigny

CODE DE LA ROUTE



AUDIGNIES
Du 6 novembre au 11 décembre
Remise à niveau du code de la route
Centre Local d'Information et de Coordination
du Plateau de Mormal (CLIC)

MÉMOIRE



POIX-DU-NORD
Salle de musique
LUNDI de 14h à 15h30
De mars à juin et de septembre à
décembre
Centre communal d'Action Sociale (CCAS)

ÉCHECS



INTERGÉNÉRATIONNEL

LANDRECIES
Centre Social et Culturel
MERCREDI de 10h à 11h30
Toute l'année
Centre Social et Culturel E. Bantigny

SCRABBLE



LOUVIGNIES-QUESNOY
Salle des associations

JEUDI de 14h30 à 16h30

Toute l'année

Mormal association des retraités sportifs (MARS)

ACTIVITÉS MANUELLES



POIX-DU-NORD
Salle Joséphine Bataille

JEUDI de 14h à 16h

De septembre à décembre

Centre communal d'Action Sociale (CCAS)

SOPHROLOGIE



GESTES QUI SAUVENT



CUISINE



YOGA



SOCIO- ESTHÉTIQUE



De mars à novembre
Pas de lieu prédéfini pour l'instant

Centre Local d'Information et de
Coordination du Plateau de Mormal
(CLIC)

Retrouvez toutes les activités sur la plateforme www.mormaletvous.fr,
vous pouvez également vous inscrire directement en ligne.

Mormal et vous



Les loisirs et
les activités



Entraide et
bénévolat



Les services
et les professionnels



Être acteur
de sa santé

Toutes les solutions pour bien vivre en Pays de Mormal !



RENSEIGNEMENTS

**Communauté de Communes
du Pays de Mormal**
18 Rue Chevray
59530 LE QUESNOY

Service Action Sociale
Tél : 03.27.09.04.60
n.fronty@cc-paysdemormal.fr

www.cc-paysdemormal.fr



ATELIERS à destination DES SENIORS



FICHE D'INSCRIPTION

Nom : Prénom :

Date de naissance : / / Tél. :

Adresse :

Code postal : Commune :

Adresse numérique :
(ou celle d'un proche)

Régime de retraite : MSA CARSAT

Autre :

Par quels ateliers êtes-vous intéressé(e) ?

THÉMATIQUE	LIEU	HORAIRE

> FICHE À RENOYER à la Communauté de Communes du Pays de Mormal
18 Rue Chevray 59530 LE QUESNOY ou par mail :
n.fronty@cc-paysdemormal.fr / 03 27 09 04 60

