

Familles rurales
Vivre mieux !
MARNE

Novembre 2026

BOUGER
PARTAGER
DÉCOUVRIR
SE DÉTENDRE
CRÉER DU LIEN

Mon programme Bien- Être

À destination des + de 60 ans

Instant Coole
COURTISOLS
MARSON

Bouger en douceur et profiter d'un moment de partage et de bien-être



Bouger en douceur

Des exercices doux pour entretenir sa souplesse et la mobilité de ses articulations.

Lundi 02 Novembre

16h00 - 17h00

Salle du RDC mairie
Marson



Médiation animale

Un moment de douceur et de partage au contact des animaux.

Vendredi 06 Novembre

10h30 - 11h30

EVS Courtisols

Prendre soin de soi, rire et se détendre dans la bonne humeur



Gym douce sur chaise

Des mouvements simples et adaptés pour rester en forme, à son rythme

Lundi 09 Novembre

16h00 - 17h00

Salle du RDC mairie
Marson



Yoga du rire

Un moment de détente et de bonne humeur pour rire et lâcher prise !

Vendredi 13 Novembre

14h00 - 15h00

EVS Courtisols

Adopter les bons gestes pour préserver son corps et sa santé



Prendre soin de son dos

Des gestes et exercices doux pour soulager et préserver son dos.

Lundi 16 Novembre

16h00 - 17h00

Salle du RDC mairie
Marson



Bien se nourrir pour rester en forme

Connaître les besoins nutritionnels de son corps et savoir y répondre.

Jeudi 19 Novembre

10h00 - 12h00

EVS Courtisols

Caf de la Marne
Marne LE DÉPARTEMENT
SENIORS Bien vieillir accompagné
Communauté de Communes DE LA MOIVRE À LA COOLE
Guid'Asso Marne



Familles rurales
Vivre mieux !
MARNE

Novembre 2026

BOUGER
PARTAGER
DÉCOUVRIR
SE DÉTENDRE
CRÉER DU LIEN

Mon programme Bien- Être

À destination des + de 60 ans

Instant Coole
COURTISOLS
MARSON

Se détendre, développer sa créativité et partager un moment convivial



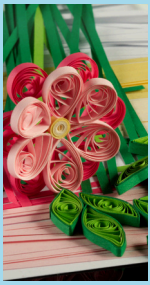
Pilates seniors

Des exercices doux pour renforcer ses muscles et améliorer sa posture

Lundi 23 Novembre

16h00 - 17h00

Salle du RDC mairie
Marson



Atelier Quilling

Découvrez l'art d'enrouler de fines bandes de papier pour créer de jolies décorations originales et colorées !

Mardi 24 Novembre

14h00 - 17h00

EVS Courtisols

Améliorer son équilibre et sa confiance pour bouger en toute sérénité



L'équilibre en douceur

Des exercices adaptés pour améliorer son équilibre et prévenir les chutes

Lundi 30 Novembre

16h00 - 17h00

Salle du RDC mairie
Marson

En collaboration avec :

- **Adeline Billaudel, kinésithérapeute**
- **Mélanie Cellier, diététicienne nitritionniste**
- **Virginie Guérin, yoga du rire**
- **La médiation d'Aimée, médiation animale**

Prenons soin de nous, ensemble !!

Des moments pour prendre soin de soi, rester actif, découvrir de nouvelles activités et créer du lien.

Bouger, partager et s'épanouir à son rythme, dans une ambiance conviviale !

Et en décembre ? Le programme Bien-Être continue !
Rendez-vous prochainement pour découvrir les nouvelles activités.

Toutes les activités sont GRATUITES

Sur incription - Places limitées
Possibilité de transport

Contactez-nous

7 rue du souvenir français
51460 Courtisols

14 rue de la mairie
51240 Marson

Renseignements et inscriptions auprès de Cynthia
07 89 00 58 31
evs.instantcoole@famillesrurales.org

Instant coole - Familles Rurales Marne

Allocations Familiales Caf de la Marne
Marne Le Département
SENIORS Bien vieillir accompagné
Communauté de Communes De la Moivre à la Coole
Guid'Asso Marne