

# Les matinées seniors

## Les mercredis matin du 3 juillet au 14 août

### RDV sur le parvis du Château Méliès

( Dans le cadre d'*Orly sous le soleil* (

<https://www.mairie-orly.fr/Actualites/Culture-Loisirs/Orly-sous-le-soleil-2024>))

Activités bien-être à destination des Seniors orlysiens.

## AU PROGRAMME

- **Cabaret talon et Modern Jazz**  
**3 juillet de 10h30 à 12h**  
Danse avec ou sans talon, venez apprendre les danses de cabaret.  
Même si vous pensez ne pas savoir danser, vous êtes les bienvenues !
- **Remise en forme**  
**10 juillet de 10h30 à 11h30**  
Cours de sport sur chaise - Niveau 1
- **Atelier cirque**  
**17 juillet de 10h30 à 12h**  
Des activités ludiques, amusantes, faisant travailler différentes parties du corps.
- **Cardio - Pilate**  
**24 juillet de 10h30 à 11h30**  
Cours de sport - Niveau 3 (apporter votre tapis)
- **Charleston**  
**31 juillet de 10h30 à 12h**  
Apprenez à danser le Charleston !
- **Bollywood**  
**7 août de 10h30 à 12h**  
Apprenez à danser le Bollywood !
- **Gymnastique douce**  
**14 août de 10h30 à 11h30**  
Cours de sport - Niveau 2

**Programme complet d'Orly sous le soleil (**

<https://www.mairie-orly.fr/Actualites/Culture-Loisirs/Orly-sous-le-soleil-2024>)

*Ouvert aux + de 60 ans*

*Pour toutes les activités : apportez votre gourde !*

***Gratuit, inscription obligatoire par téléphone ou texto à partir du 24 juin :***

***06 12 13 87 63 ou 06 09 54 22 32***

**Château Méliès**

**Parc Georges Méliès**

99 Av. de la Victoire

94310 - Orly