

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