

Adresses utiles :

Centre Socioculturel : 136 rue E. Tabary

Salle Germinal : Solitude / Hermitage, rue d'Anjou

Espace Décrouez : école de musique, rue du 08 mai 45

Dojo : rue du 08 mai 45

Avaleresse : rue César Dewasmes



Adhésion obligatoire — Animations gratuites

Nombre limité de places

Inscription obligatoire à l'accueil
du centre socioculturel

Renseignements

Centre Socioculturel 03.27.24.61.65 -
csvxconde@acsrv.org

Facebook ou www.centre-socioculturel-vieux-conde.org

Avec le soutien et la participation de nos partenaires :

La ville de Vieux-Condé, l'Agence Régionale de Santé, la CPAM, la CAF, le Service Prévention Santé Département, Diab'Hainaut, Centre Socioculturel AGATE d'Escaupont le Service des Sports de la ville de Vieux Condé, l'association GEA, le DOJO, le club Athlétisme, les associations de danse : les Girls Band, Authentick crow et la compagnie Dépen « danse ».

Nos bénévoles, membres du comité de projet et habitants

Nos prestataires : Hélène Baeckelandt, Hugue Debaes, Pierre Carbonnier, le service des sports de la ville de Condé sur Escaut, Chabaud Latour, Mickael Ethuin. l'office de tourisme Maroilles



ipns — ne pas jeter sur la voie publique



Du 23 au 27 septembre 2019

**Informations Santé . Alimentation .
Diététique . Bien-être . Prévention diabète
Animations & Initiations sportives**

Lundi 23 septembre

SPORT ET BIEN ÊTRE

8h30 : Accueil petit déjeuner - **lieu** : **centre socioculturel**

9h30/11h00 : Randonnée pédestre avec initiation Qi Gong par Mickael (Diabhainaut) - **Départ** : **centre socioculturel**

9h30/11h00 : Jouons à la roue de la santé avec la CPAM du Hainaut - **Lieu** : **Centre Socioculturel**

13h30/16h30 : Massage par Hélène Baeckelandt (places limitées à 10) - **lieu** : **Centre Socioculturel**

15h/16h : Gymnastique avec la GEA - **lieu** : **Salle Germinal**

16h30/17h30 : posture yoga par Hugues (places limitées à 12) - **Lieu** : **Auditorium Espace DECROUEZ**

17h15/18h : stretching étirement - **lieu** : **Dojo**

18h/18h45 : Gym douce au Dojo - **lieu** : **Dojo**

Mardi 24 septembre

SPORT EN EXTÉRIEUR

8h30 : Accueil petit déjeuner - **lieu** : **Centre Socioculturel**

9h30/11h00 : Randonnée vélos avec Karlan (adulte exclusivement) - **départ** : **Centre Socioculturel**

9h00/10h00 : Gym tonique au jardin par Mickael - **lieu** : **Centre Socioculturel**

10h00/11h00 : Gym zen au jardin par Mickael - **lieu** : **Centre Socioculturel**

13h00/16h00 : **Trait du Nord avec Pierre Carbonnier de Fresnes**

Connaissance et soin du cheval de trait, Initiation longues rênes, direction du cheval, initiation à la monte, attelage et promenade en calèche en carrière

12h45 : **départ en bus Centre Socioculturel (30 places)**

Mercredi 25 septembre

SPORT EN FAMILLE

8h30 : Accueil petit déjeuner - **lieu** : **Centre Socioculturel**

9h30/10h30 : Marche 3km familiale déguisée (en poussette ou avec les enfants) **ou** footing farfelu déguisé de 3km **Départ** : **Centre Socioculturel**

11h00/12h00 : initiation danse en famille « carnaval Rock » avec les Girls Band - **lieu** : **Centre Socioculturel**

14h00/18h00 : après-midi festif familial et sportif Animation Jeux - Création de Smoothies par Margot, Naturopathe

14h00/15h00 : danse moderne Girls Band - **lieu** : **Centre Socioculturel**

14h00/16h00 : Jouons à la roue de la santé avec la CPAM du Hainaut - **lieu** : **Stade complexe sportif**

14h00/16h30 : Plateau sportif familial - **lieu** : **Salle Germinal**

15h00/16h00 : Breakdance Authentik Crew - **lieu** : **Centre Socioculturel**

16h00/17h00 : danse Hip hop « Dépen' Danses » - **lieu** : **Salle Germinal**

17h00/18h00 : restitution des initiations et spectacle de danse - **lieu** : **Centre Socioculturel**

19h30/20h30 : Zumba **Lieu** : **Dojo**

Jeudi 26 septembre

SPORT ET NATURE

8h30 : Accueil petit déjeuner - **lieu** : **jardin du centre socioculturel**

9h30/11h00 : Marche avec nos animaux de compagnie - **départ** : **centre socioculturel**

9h30/11h00 : Retour aux sources en alimentation par le Service Prévention Santé **lieu** : **Centre Socioculturel**

13h30/14h30 : Zumba par Sabrina du Dojo - **lieu** : **Centre Socioculturel**

15h00/16h00 : Gymnastique en Forêt de Bonsecours avec la GEA **départ salle Germinal**

13h30/17h30 : Balade en Tandem (Limitée 15 binômes) - **rdv base de Loisirs CHABAUD LATOUR**

18h00/19h30 : initiation marche nordique à l'Avaleresse avec l'ALCVC - **rdv centre de tri**

Vendredi 27 septembre

SPORT ET CULTURE

Randonnée culturelle sur **MAROILLES**

Matin : options sportives :

- **Groupe 1** : petite marche : 4km (25 personnes) visite au village, moulin, magasin, abbaye...

- **Groupe 2** : grande marche : 9km (25 personnes) circuit de Dame Marguerite

11h00 : visite fromagerie Mimolette et parcours sensoriel scénographique

13h00 : Repas Flamiche Maroilles Cave de l'Abbaye

14h30 / 15h30 : visite de la brasserie St Lambert.

15h30 / 16h30 : visite de la brasserie St Lambert.

8h00 : Départ bus (place de Vieux - Condé)

Retour prévu vers 18h00

tarif : 5€ Tout compris