

## PROGRAMME 2021

« Ensemble, bien dans son âge, bien dans son territoire »

Lundi 4 octobre

*Randonnée à la découverte des ruches du Château de la Bûcherie à Saint Cyr*

13h45 : pour les marcheurs, rendez-vous devant la mairie

15h00 : pour les visiteurs, rendez-vous devant la grille du Château

Mercredi 6 octobre



**Visite de la Maison Gravier (Galerie d'Art)**

Groupe jusqu'à 15 personnes

Horaires : 10h00/11h00

Lieu : rendez-vous sur place 8bis Rue Grande Vallée SAINT CYR (95510)

**Visite de l'atelier du Tisserand à Vétheuil**

Groupe jusqu'à 10 personnes

Horaires : 14h00 et 15h00

Lieu : rendez-vous sur place devant la mairie de Vétheuil



**Les animations du mercredi sont soumises à une inscription  
pour le confort des visites.  
Appelez le 07 88 63 33 88 pour vous inscrire**

Samedi 9 octobre

**Sensibilisation pour tous au YOGA & TAI CHI**

(prévoir tenue confortable pour aisance des mouvements)

Salle Germain Boutillier – Atelier intergénérationnel « Bien-Être » pour adultes

Un atelier.... deux animations douces pour un temps d'écoute de son corps

Lieu - Rendez-vous à Salle Germain Boutillier

15h/16h – Animation découverte Tai Chi

16h/17h – Suite de l'atelier par découverte Yoga/Relaxation



**Soyez curieux et venez découvrir, on vous attend !**

Et après la Semaine Bleue...?

.... La programmation se terminera par un dîner vendredi 19 novembre au restaurant « Les Bords de Seine » à la Roche Guyon sur inscription au numéro 07 88 63 33 88, avec une participation pour chacun de 15 €.