

## AU SOMMAIRE:

- Prochaines animations seniors gratuites à Aniane le mardi après-midi :)
- 

Les associations CRT Cœur d'Hérault et Gecoh, **en lien avec les communes de Puechabon, Aniane, St Jean de Fos et St Guilhem**, proposent des ateliers gratuits et ouverts à toutes et tous, tous les mardis après-midi.

Pour rencontrer du monde, passer un bon moment, et apprendre ensemble!

## Prochaines animations:

- Le 2/12 Dô In (le dô-in est un terme Japonais pour désigner un ensemble de travail corporel physique et mental doux, alliant postures, mouvements, étirements, auto-shiatsu, respiration et relaxation)
- Le 9/12 Atelier mémoire / Yoga du Rire / Dô In
- Le 16/12 Confection d'une couronne de Noël et/ou d'une boule pour le sapin

Vous pouvez vous inscrire et vous renseigner auprès de la mairie:  
04 67 57 70 17 .

## **Vous souhaitez**

vous maintenir en forme, sortir,  
faire des rencontres,  
partager des moments conviviaux  
et festifs ?

**Les communes d'Aniane,  
Puéchabon, St Guilhem le Désert  
et St Jean de Fos** en partenariat  
avec le CRT Cœur d'Hérault,  
et l'Association Et Nous Alors !  
vous invitent à participer à des  
activités Séniors hebdomadaires :



## **Ateliers gratuits**

- initiation au numérique,
- ateliers créatifs, mémoire,  
lecture, histoire, culture,
- prévention des chutes,...

**Les mardis de 14h30 à 16h30  
à partir du 7 octobre 2025**

Maison des loisirs  
Centre social Arnaveilhe  
51 bd Félix Giraud  
34150 Aniane  
Stationnement en face de la salle

## **Bien vieillir chez soi !**

**Inscription  
auprès de  
votre mairie**

Aniane



St Guilhem le D.



Puéchabon



St Jean de Fos



04 67 57 01 40

04 67 57 70 17

09 69 80 97 98

04 67 57 72 77

**NOUS CONTACTER** CRT DU CŒUR D'HÉRAULT GECOH – 07 43 36 58 93 – [contact.crt@gecoh.fr](mailto:contact.crt@gecoh.fr)

Dispositif  
financé par



Animé  
par



## **mairie de Saint-Guilhem-le-Désert**

Grand Chemin du Val de Gellone, 34150, Saint-Guilhem-le-Désert

Cet email a été envoyé à {{contact.EMAIL}}  
Vous l'avez reçu car vous êtes inscrit à notre newsletter.

[Se désinscrire](#)

Envoyé avec

**Brevo**