



Les brèves du Verdus

Saint-Guilhem-le-Désert

AU SOMMAIRE:

- **Prochaines animations séniors 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 :**

**Inscription
auprès de
votre mairie**

04 67 57 01 40 04 67 57 70 17 09 69 80 97 98 04 67 57 72 77

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 !**NOUS CONTACTER** CRT DU CŒUR D'HÉRAULT GECOH – 07 43 36 58 93 – contact.crt@gecoh.frDispositif
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](#)

