






# Reprise des Activités

 **Chorale** à partir du lundi 5 septembre 2022, de 14h15 à 15h30 au Club Barrabino.  
Monsieur Alfred Veith, notre chef de chœur, vous invite à joindre votre voix à toutes celles de notre chorale.

 **Cours de dessin** depuis le lundi 5 septembre 2022, de 14h à 16h animé par M. DINCHER.  
Seul le matériel est à la charge des participants. Les débutants sont les bienvenus.

 **Crochet** depuis le mardi 13 septembre 2022, de 14h à 16h animé par Marion.  
Seul le matériel est à la charge des participants. Les débutants sont les bienvenus.

 Reprise des **jeux de société** à compter du mardi 6 septembre 2022 avec Astride chaque semaine de 13h30 à 16h45 : rummy, triomino, scrabble, belote,...

 **Atelier Bien être – Sophrologie** chaque mercredi à partir du 5 octobre 2022 de 9h30 à 10h30 avec Bruna.  
Tarif : 2 tickets activités soit 5€ la séance ou 4.40€ si acheté par 10

## LE SPORT

**Inscription obligatoire au préalable lors des permanences**  
**le lundi 5 et mercredi 7 septembre de 14h à 16h – le mardi 6 et jeudi 8 septembre de 10h à 12h**

**Activités Gymniques** avec Liliane à partir du lundi 12 septembre 2022 :

### Programme

Lundi : Gym Tonique de 9h à 10h  
Gym douce - maintien musculaire de 10h15 à 11h15  
Jeudi : Stretching de 9h à 10h  
Gym douce - équilibre et assouplissement de 10h15 à 11h15

**Country** chaque jeudi à partir du 15 septembre 2022, de 14h15 à 15h15, avec Daniel THIRY.

**Qi Gong** chaque vendredi à partir du 16 septembre 2022 de 14h à 15h et de 15h15 à 16h15 avec Denis au club.

« **ZUMBA GOLD** » chaque mercredi à partir du 5 octobre 2022 de 14h à 15h avec Bruna au club.

### TARIF DE L'ENSEMBLE DE CES ACTIVITES :

18€ licence sportive + 2.50€ ticket sport ou 22€ pour l'achat de 10tickets

Le certificat médical n'est plus obligatoire pour la pratique de ces activités de loisirs mais en cas de doute sur vos capacités physiques nous vous recommandons de prendre l'avis de votre médecin traitant.

### \* \* \* \* \* Nouvelle activité \* \* \* \* \*

**Sophro-Pilâtes** chaque mercredi du 5 octobre au 7 décembre 2022 de 15h15 à 16h15 avec Bruna.

Activité physique adaptée à la fois douce et tonique travaillant sur le renforcement musculaire et l'évacuation des tensions mentales par le biais d'exercices de concentration, recentrage, tonification (force et souplesse).

**Atelier gratuit financé par Labelvie et la Conférence des Financeurs, sur inscription uniquement.**

 **Activités cérébrales les vendredis matin 1fois par mois selon planning au dos :**

**Mémoire Français** à partir du vendredi 9 septembre 2022 de 9h15 à 11h15, avec Déborah.

**Mémoire Allemand** à partir du vendredi 23 septembre 2022 de 9h15 à 11h15, avec Mme Olbert.

**Scrabble géant** à partir du vendredi 14 octobre 2022 de 9h15 à 11h15, avec M. L'hôte.

**Participation : 2.50€ la séance ou 22€ pour l'achat de 10tickets + 1.20€ pour le café gâteau**

**Renseignements et inscriptions au Club Barrabino, 8 rue Michel Debré à Forbach ou par téléphone 03.87.85.33.58**