

Planning des animations du Cinq

- Octobre 2026 -



Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
			1	2 	3	4
5 	6 	7 	8 	9 	10	11
12	13 	14 	15 	16 	17	18
19	20 	21 	22 	23	24	25
26	27 	28 	29	30	31	

Activités gratuites et ouvertes à tous

VENDREDI 2 OCTOBRE

10h30 - 11h30

Méditation bien-être

Accordez-vous une pause pour vous recentrer et découvrir les bienfaits de la méditation sur le corps et l'esprit.

LUNDI 5 OCTOBRE

10h30 - 11h30

Permanence de l'association Solid'Âges

Une question, un besoin d'information ou simplement envie de dire bonjour ? N'hésitez pas à venir nous rencontrer !

MARDI 6 OCTOBRE

10h30 - 12h

Renforcement musculaire

Une séance dynamique pour entretenir votre forme et votre bien-être, accessible à tous les niveaux. Pensez à apporter un élastique, un tapis de sol et une bouteille d'eau.

15h - 17h

Jeux de société

Venez découvrir de nouveaux jeux de société dans une ambiance conviviale. Un moment de détente et de partage pour jouer, échanger et faire de nouvelles rencontres.

MERCREDI 7 OCTOBRE

10h - 12h

Un sourire, un café

Partagez un moment chaleureux autour d'un café ou d'un thé pendant le marché. Une belle occasion d'échanger et de se retrouver dans une ambiance conviviale.

14h30 - 17h

Atelier mosaïque

Découvrez l'art de la mosaïque lors d'un moment convivial et créatif. Que vous soyez débutant ou amateur, initiez-vous à cette technique artistique en assemblant formes et couleurs pour réaliser une création unique.

JEUDI 8 OCTOBRE

10h30 - 12h

Éveil corporel

Prenez un moment pour vous et venez démarrer la journée en douceur avec une séance d'éveil corporel accessible à tous. À travers des mouvements simples, des exercices de respiration et des étirements adaptés, cette activité vous permettra de vous détendre, de prendre conscience de votre corps et de retrouver énergie et bien-être.

VENDREDI 9 OCTOBRE

18h30

Soirée Film & Chocolat chaud

Envie de passer une soirée chaleureuse et conviviale ? Rejoignez-nous pour la projection du film Nos jours heureux, une comédie pleine d'humour et de tendresse qui nous plonge dans l'univers inoubliable des colonies de vacances. Installez-vous confortablement, dégustez un délicieux chocolat chaud et laissez-vous emporter par les aventures d'une équipe d'animateurs aussi attachants que déjantés.

MARDI 13 OCTOBRE

10h30 - 12h

Renforcement musculaire

Une séance dynamique pour entretenir votre forme et votre bien-être, accessible à tous les niveaux. Pensez à apporter un élastique, un tapis de sol et une bouteille d'eau.

15h - 17h

Jeux de société

Venez découvrir de nouveaux jeux de société dans une ambiance conviviale. Un moment de détente et de partage pour jouer, échanger et faire de nouvelles rencontres.

MERCREDI 14 OCTOBRE

10h - 12h

Un sourire, un café

Partagez un moment chaleureux autour d'un café ou d'un thé pendant le marché. Une belle occasion d'échanger et de se retrouver dans une ambiance conviviale.

14h30 - 16h

Opération Stop Déchet

Rejoignez-nous pour une opération citoyenne et conviviale dans les rues de Saint-Grégoire. Dans la bonne humeur, participons à la préservation de notre cadre de vie. Activité ouverte à tous : familles, enfants, amis et voisins. Prévoyez des gants si possible (quelques paires seront mises à disposition). Les sacs de collecte seront fournis.
Durée estimée : 1h30

VENDREDI 16 OCTOBRE

10h30 - 11h30

Méditation bien-être

Accordez-vous une pause pour vous recentrer et découvrir les bienfaits de la méditation sur le corps et l'esprit.

14h30 - 17h

Atelier lecture

Que vous soyez passionné de romans, amateur de poésie ou simplement curieux de découvrir de nouvelles histoires, venez échanger autour de vos lectures préférées, écouter des extraits choisis ou partager un coup de cœur littéraire dans une ambiance conviviale et bienveillante.

JEUDI 15 OCTOBRE

10h30 - 12h

Éveil corporel

Prenez un moment pour vous et venez démarrer la journée en douceur avec une séance d'éveil corporel accessible à tous. À travers des mouvements simples, des exercices de respiration et des étirements adaptés, cette activité vous permettra de vous détendre, de prendre conscience de votre corps et de retrouver énergie et bien-être.

14h30 - 16h

Dépannage numérique

Vous rencontrez des difficultés avec votre ordinateur, votre tablette ou votre smartphone ? Venez bénéficier d'un accompagnement personnalisé pour résoudre vos problèmes du quotidien, mieux utiliser vos équipements numériques et gagner en autonomie. Accompagnement individuel accessible à tous les niveaux.

MARDI 20 OCTOBRE

10h30 - 12h

Renforcement musculaire

Une séance dynamique pour entretenir votre forme et votre bien-être, accessible à tous les niveaux. Pensez à apporter un élastique, un tapis de sol et une bouteille d'eau.

15h - 17h

Jeux de société

Venez découvrir de nouveaux jeux de société dans une ambiance conviviale. Un moment de détente et de partage pour jouer, échanger et faire de nouvelles rencontres.

MERCREDI 21 OCTOBRE

10h - 12h

Un sourire, un café

Partagez un moment chaleureux autour d'un café ou d'un thé pendant le marché. Une belle occasion d'échanger et de se retrouver dans une ambiance conviviale.

JEUDI 22 OCTOBRE

10h30 - 12h

Tai Chi

Venez découvrir le Tai Chi, une discipline douce alliant mouvements lents, respiration et concentration. Accessible à tous, cette pratique favorise la détente, l'équilibre, la souplesse et le bien-être au quotidien.

MARDI 27 OCTOBRE

15h - 17h

Jeux de société

Venez découvrir de nouveaux jeux de société dans une ambiance conviviale. Un moment de détente et de partage pour jouer, échanger et faire de nouvelles rencontres.

MERCREDI 28 OCTOBRE

10h - 12h

Un sourire, un café

Partagez un moment chaleureux autour d'un café ou d'un thé pendant le marché. Une belle occasion d'échanger et de se retrouver dans une ambiance conviviale.

Infos pratiques

- Les activités sont gratuites et ouvertes à tous !
- Le Cinq se trouve au
5 rue de l'église
35 760 Saint-Grégoire



En scannant ce QR Code, vous aurez accès au programme digital des Etablissements de Vie Sociale de Saint-Grégoire.

Renseignements :

i.iochum@saint-gregoire.fr
06.59.67.56.89



Saint-Grégoire



LE CINQ
Espace de Vie Sociale