

## POLE BIEN-ETRE

### Planning de SEPTEMBRE 2023

#### ACTIVITÉS PHYSIQUES

 <p><b>Activités physiques du dispositif Osez Bouger</b>          (équitation, renforcement musculaire, marche nordique, salle de musculation et boxe, gymnastique, circuit training, hockey sur gazon, pilates, escalade, basket).</p>	<p><b>REPRISE LE 4 SEPTEMBRE</b>          quelques changements d'horaires</p>	<p>Voir dépliant osez bouger</p>	<p>Gratuit sur inscription (<u>au minimum 4 jours avant</u>)</p>
--	---	----------------------------------	--

#### ACTIVITÉS CULTURELLES

<p><b>Journée à la Gemerie</b>          Venez profiter des derniers beaux jours au lac de Spay. Balade, baignade, ... Apportez votre pique-nique et boissons. Le goûter vous sera offert.</p> 	<p>Samedi 16 septembre</p>	<p>Rendez-vous à 10h30 à l'arrêt St Martin pour prendre le bus.</p>	<p>Gratuit  <b>SUR INSCRIPTION</b></p>
<p><b>Spectacle Ciné-Concert "Fantôme"</b>          avec des marionnettes manipulées par des machinistes professionnels et novices. Durée 1 heure, en extérieur, à partir de 7 ans.</p> 	<p>Mardi 19 septembre à 21h</p>	<p>Rendez-vous à 20h45 devant le théâtre.</p>	<p>Gratuit  <b>SUR INSCRIPTION</b></p>
<p><b>Tour Vibration</b>          De nombreux artistes seront de la party ! Merci de signaler si vous êtes à mobilité réduite avec une carte d'invalidité afin d'être bien placé.</p> 	<p>Samedi 30 septembre à 20h          Parking des Quinconces</p>	<p>Rendez-vous devant le théâtre à 19h45.</p>	<p>Gratuit  <b>SUR INSCRIPTION</b></p>

### Renseignements et inscriptions à l'accueil

32 rue de la mission, Le Mans  
 9h-12h / 14h-17h  
 standard.720@secours-catholique.org  
 02 43 16 05 50

Inscriptions activités culturelles au 06 31 61 58 72