

# Bien Vieillir

*avec le Rionet*



Animations spécial sénior  
**2026-2027**

Infos et inscriptions

05.65.37.20.74 ou [rionet@rionet.fr](mailto:rionet@rionet.fr)  
ou  RionetCazillac

**Le Rionet**

CENTRE **SOCIAL** &  
Culturel ASSOCIATIF

# BIEN-ÊTRE

## Yoga séniors

Tarif  
selon revenus

### Cazillac

- le vendredi de 15h30 à 16h30  
Maison de l'Enfance, A partir du 11 sept.

## Tai Chi Chuan Senior

Tarif  
selon revenus

### Cressensac

- le mardi de 09h30 à 10h30 (débutants)
- le mardi de 10h30 à 11h30 (niveau 2)

Salle polyvalente, A partir du 1er sept.

## Activité Physique Adaptée

GRATUIT

### Cazillac

- le jeudi de 14h30 à 15h30  
, Maison de l'Enfance



### Hôp St Jean

- le jeudi de 14h00 à 15h00  
Salle polyvalente

Gym douce sénior, financement CFPPA & MSA,  
places limitées, transport possible selon circuit. à partir du 11 sept.

## Café papote

### Lieu à préciser

Un moment convivial entre bénévoles et séniors autour d'un jeu ou d'une discussion.  
Transport possible.

- Chaque dernier lundi du mois,  
14h30

GRATUIT

# LOISIRS

## Coup de pouce connexion senior

GRATUIT

Salle du Rionet aux Quatre-Routes.

Le numérique pour les débutants (ordinateur). 13 séances  
Financement CARSAT & MSA -  
prochaine session Janvier 2027

## Atelier "bien-être sénior"

GRATUIT

Salle du Rionet aux Quatre-Routes. Soins esthétiques

spécialement pensés pour les séniors. Animé par Sophie Pigrée, socio-esthéticienne.

Lundi 14/09, 14h30   Lundi 09/11, 14h00  
Lundi 12/10, 14h30   Lundi 18/12, 14h00

Financé par CFPPA 46. Places limitées. Sur inscription.

## Prochainement...

Atelier mémoire   Février 2027