

Périgny
sur Yerres
Val-de-Marne

Programme 2025-2026



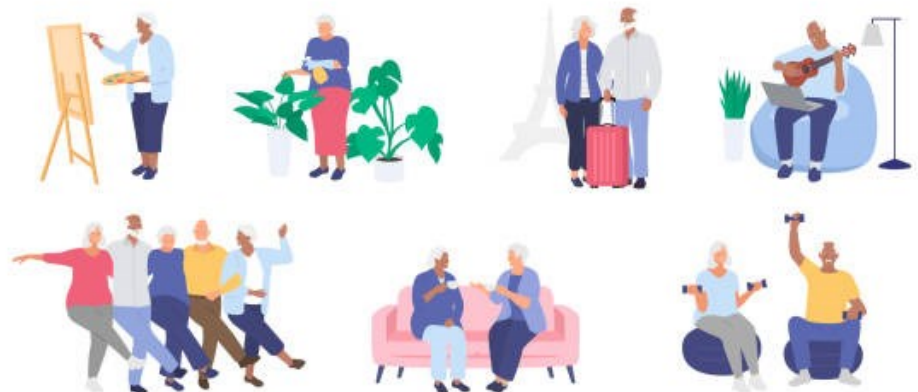
PERICLUB

16 RUE PAUL DOUMER

94520 PERIGNY-SUR-YERRES

SOMMAIRE

Jeux de cartes	3
Informatique	3
Yoga sur chaise	4
Sophrologie	5
Espagnol	6
Jeudis créatifs	6
Qi qong	7
Remue méninges	8
Mosaïque	8
Planning remue méninges-mosaïque	9
Le Periclub en images	10
Repas Club	11
Thèmes et dates Repas Club	12
Tarifs	13
Le Periclub en images	15
Coordonnées	16



JEUX DE CARTES



Vous cherchez une façon amusante de passer votre **lundi après-midi** ? Rejoignez-nous pour les jeux de cartes de **14h à 18h** ! C'est l'occasion parfaite de sortir tout en partageant des rires avec des amis ou de nouvelles connaissances. Imaginez-vous en pleine partie, que vous soyez un as de la carte ou un novice tout juste sorti du paquet, l'ambiance sera toujours pleine de bonne humeur.

Date de reprise : 08 septembre

INFORMATIQUE

Votre ordinateur est un mystère à résoudre ? Ne cherchez plus ! Chaque **mardi de 14h à 17h**, Michel est là pour transformer vos tracas numériques en un jeu d'enfant. Imaginez un super-héros de l'informatique, cape à la main (ou plutôt, clavier à la main), prêt à vous aider à déjouer les pièges de la technologie. Michel est là pour vous guider avec humour et patience.



Date de reprise : 09 septembre

YOGA SUR CHAISE



Le yoga sur chaise, c'est comme faire du yoga sans avoir à jongler avec l'équilibre sur un pied ! Imaginez-vous, confortablement installé sur une chaise, tout en vous étirant, respirant profondément et libérant votre esprit. C'est une manière agréable et efficace de se détendre et de renforcer ses muscles, sans avoir à s'allonger au sol.

Envie de tester le yoga sur chaise sans engagement ? Bonne nouvelle ! Vous avez la possibilité de participer à 2 cours d'essai. C'est comme un buffet à volonté, mais pour le bien-être : venez goûter à la sérénité et à la souplesse sans modération ! Alors, prêts à plier, étirer et rire tout en restant bien installés ? N'attendez plus, votre chaise vous attend ! **Le lundi de 18h30 à 19h30.**

Date de démarrage : 08 septembre

SOPHROLOGIE



Vous cherchez un moment rien qu'à vous pour relâcher la pression du quotidien ? Rejoignez Catherine chaque **mardi de 18h45 à 20h** pour un cours de sophrologie.

Que vous souhaitiez vous engager sur un **cycle** ou profiter de l'expérience sur **l'année**, c'est l'occasion idéale de prendre soin de vous.

Découverte	Relaxation	Confiance	Sommeil
09 sept.	23 sept.	04 nov.	25 nov.
16 sept.	30 sept.	11 nov.	02 déc.
	07 oct.	18 nov.	09 déc.
	14 oct.		16 déc.

Fatigue	Concentration	Douleurs	Acouphènes	Stress
06 janv.	03 fév.	10 mars	05 mai	26 mai
13 janv.	10 fév.	31 mars	12 mai	02 juin
20 janv.	17 fév.	07 avr.	19 mai	09 juin
26 janv.		14 avr.		16 juin

ESPAGNOL



Rejoignez Alain, notre super bénévole, pour découvrir les secrets de l'espagnol !

Chaque mercredi de 10h15 à 11h30 (sauf le premier mercredi du mois), plongez dans cette langue pleine de passion et de rythme. ¡Vamos!

Date de reprise : 10 Septembre

JEUDIS CRÉATIFS



Rejoignez Roselyne et la fine équipe chaque jeudi de 14h à 17h pour une dose de créativité ! Art floral, cartonnage et bien plus vous attendent.

Laissez libre cours à votre imagination dans une ambiance conviviale !

Date de reprise : 11 septembre
(20 personnes max)

QI QONG

氣 qì
energy

功 gōng
cultivation

Prêt à faire le plein d'énergie avec Christine Fortini ?

Depuis quelques années, elle vous invite à plonger dans l'univers zen du Qi Gong à

Périgny ! Cette gymnastique chinoise vous propose des mouvements lents, des respirations profondes et un peu de concentration pour réveiller votre énergie vitale.

Rendez-vous chaque **vendredi de 10h15 à 11h30** à la salle de Danse Antoinette Belly, sur la Place Boécourt.

Venez nombreux pour une séance relaxante qui va vous faire flotter comme une plume !

Date de reprise : 19 septembre

REMUE MÉNINGES

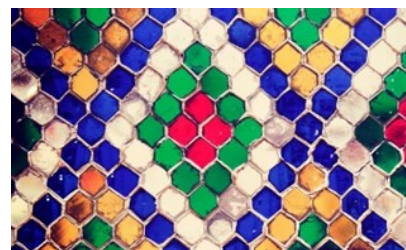


Avec son sourire éclatant,
Nicole vous invite à stimuler
votre mémoire tout en vous
amusant ! Rejoignez-nous
chaque **vendredi de 14h30 à 17h** pour des mo-
ments conviviaux et des exercices ludiques. Ve-
nez booster vos neurones !

Date de reprise : 03 octobre

MOSAÏQUE

Maryse, notre bénévole,
vous ouvre les portes de sa
créativité !



Rejoignez l'atelier mosaïque chaque **vendredi de 15h à 18h** pour laisser libre cours à votre imagina-
tion.

(Consultez le calendrier des ateliers à la page sui-
vante !)

Date de reprise : 19 septembre

PLANNING MOSAÏQUE

REMUE MÉNINGES

MOIS	Remue méninge - MOSAÏQUE
<u>SEPTEMBRE</u>	
Vendredi 19	Mosaïque
<u>OCTOBRE</u>	
Vendredi 3	Mémoire
Vendredi 10	Mosaïque
<u>NOVEMBRE</u>	
Vendredi 7	Mémoire
Vendredi 14	Mosaïque
Vendredi 21	Mémoire
<u>DECEMBRE</u>	
Vendredi 5	Mosaïque
Vendredi 12	Mémoire
Vendredi 19	Mosaïque
<u>JANVIER 2026</u>	
Vendredi 9	Mémoire

Le planning du second semestre vous sera transmis par
les animatrices des ateliers

Le Periclub en images...



REPAS CLUB

Chaque mois, le CCAS de Périgny vous concocte un repas Club à thème rempli de délices et d'animations ! Venez partager un moment convivial et faire la connaissance de personnes incroyables. C'est LE rendez-vous incontournable que tous les adhérents attendent avec impatience ! Inscrivez-vous à la mairie auprès de Charlotte et préparez-vous à vivre une expérience savoureuse et festive !



THÈMES REPAS CLUB

26 Septembre : « Perigny plage »



17 Octobre : « Dias de los muertos »



28 Novembre : « L'Automne »



30 Janvier : « Les Rois »



20 Février : « Cabaret »



27 Mars : « Casino »



17 Avril : « Pâques »



29 Mai : « Disco »



26 Juin : « Fête de la musique »



TARIFS

Pour profiter pleinement des activités du Périclub, il est nécessaire de devenir adhérent.

Cette adhésion vous ouvre les portes de toutes nos activités variées et enrichissantes.

Notez que certaines activités, comme la sophrologie, le Qi Gong, le Yoga sur chaise et le Repas Club, sont proposées à des tarifs spécifiques. Cela signifie que, bien que vous puissiez participer à ces activités, un coût additionnel s'applique.

En revanche, toutes les autres activités du Périclub sont gratuites pour nos adhérents, vous offrant ainsi une multitude d'opportunités pour vous détendre, apprendre et socialiser sans frais supplémentaires. Rejoignez-nous et découvrez tout ce que nous avons à offrir !

L'adhésion au Periclub (clôture des inscriptions 30 sept.)

Pérignon	Pérignon non imposable	Extérieurs
22 €	10 €	30 €

Règlement par chèque à l'ordre du Trésor Public.

TARIFS (suite)

La Sophrologie :

195€ l'année possibilité de régler en 2 fois par chèque à l'ordre de Catherine Malter.

Si inscription par cycle : 15 € la séance, règlement en 1 fois.

Le Qi Qong :

198 € pour l'année, payable en 3 chèques à l'ordre de Christine Fortini.

Repas Club :

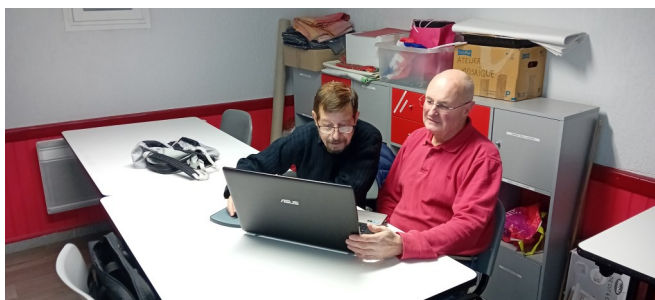
Pérignon	Pérignon non imposable	Extérieurs
17 €	10 €	20 €

Yoga sur chaise :

159 € l'année qui est réglable en 3 fois.

Les règlements peuvent être établis en chèque à l'ordre du Club Omnisport ou par carte bancaire directement auprès du Club Omnisport.

Informatique



Repas Club



Cours d'espagnol



Le Periclub en images...

Jeux de cartes



Atelier Floral

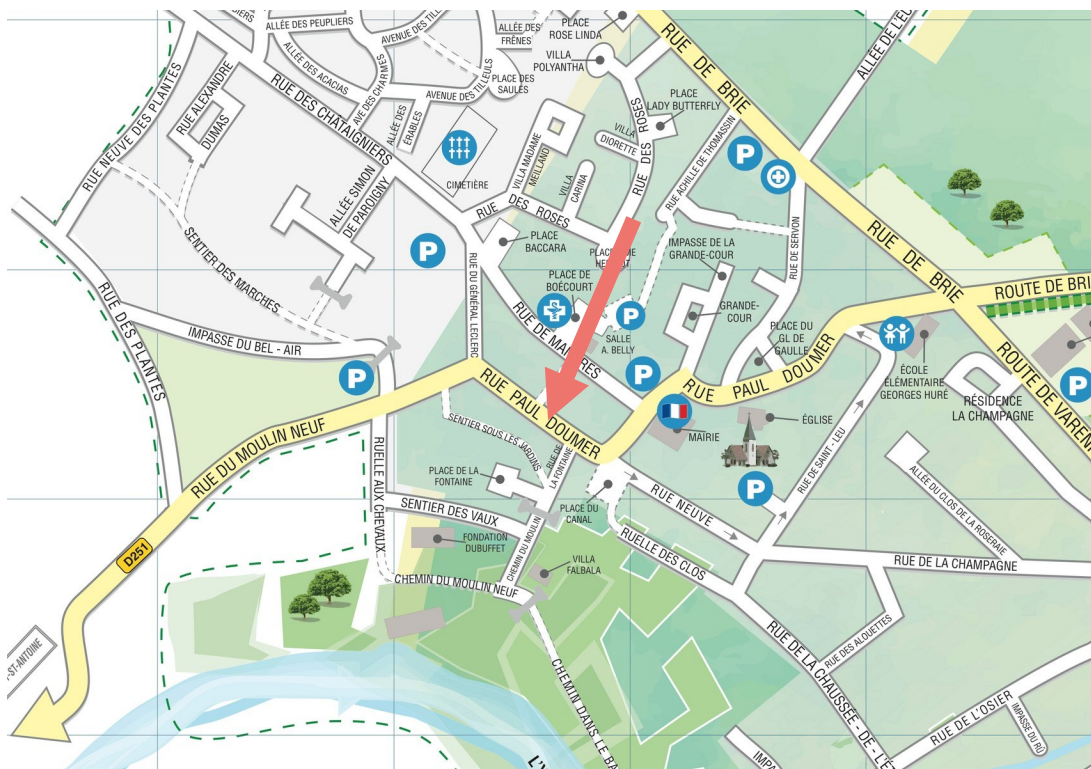


Cartonnage



Couture

INFORMATIONS



PERICLUB

16 RUE PAUL DOUMER

94520—PERIGNY—SUR—YERRES

Numéro uniquement joignable durant les
horaires des ateliers

09.52.27.86.96

CONTACT

Charlotte RICHTER — CCAS

Mairie rue Paul Doumer

01.45.98.63.20

charlotte.richter@perigny-sur-yerres.org