

Périgny
sur Yerres
Val-de-Marne

Programme 2026-2027



PERICLUB

16 RUE PAUL DOUMER

94520 PERIGNY-SUR-YERRES

SOMMAIRE

Jeux de cartes	3
Atelier numérique	3
Yoga sur chaise	4
Sophrologie	5
Mardis gourmand	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 Repas Club	12
Tarifs	13
Le Periclub en images	15
Coordonnées	16

En raison d'un dégât des eaux survenu au
Périclub, les activités sont temporairement
déplacées.

Le lieu est précisé sous chaque activité dans ce
livret.

Merci de votre compréhension.

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 : 14 septembre
Salle Bergart

ATELIER NUMÉRIQUE

Découvrez nos ateliers numériques le samedi de 10 à 12h. Venez apprendre à maîtriser votre smartphone, tablette ou ordinateur en toute convivialité, guidé par Léo, notre jeune bénévole passionné et pédagogue. Que vous soyez débutant ou simplement curieux, ces ateliers sont faits pour vous !

Date de démarrage : 19 septembre
Salle : Bergart



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 instal-

lé 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 reprise : 07 septembre
Salle Belly

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.

Date de reprise : 08 septembre

Salle Belly

Découverte	Relaxation	Émotions négatives	Sommeil	Vitalité
08/09	22/09	27/10*	01/12	05/01
15/09	29/09	03/11	08/12	12/01
	06/10	17/11	15/12	19/01
	13/10	24/11		

Stress	Mémoire Concentration	Retrouver le calme	Douleur	Positiver
26/01	02/03	13/04*	04/05	01/06
02/02	23/03	20/04	11/05	08/06
16/02*	31/03	27/04	18/05	15/06
23/02				

* séance maintenue sous réserve de 4 participants minimum

MARDIS GOURMANDS



Venez partager chaque mardi de 15h à 16h30 un goûter convivial au Périclub ! Chacun apporte une spécialité maison (gâteau, biscuits, confiture...) ou un petit en-cas à déguster ensemble. Un moment simple et chaleureux pour échanger, rire et créer du lien autour d'un café ou d'un thé.



Prochainement

JEUDIS CRÉATIFS



Rejoignez Roselyne et la fine équipe chaque jeudi de 14h30 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 : 10 septembre
(20 personnes max)
Salle Bergart

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

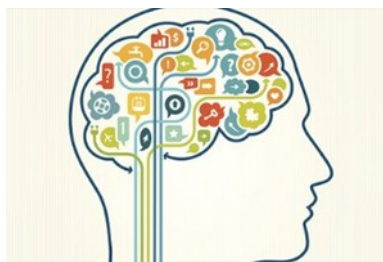
gymnastique chinoise vous propose des mouvements lents, des respirations profondes et un peu de concentration pour réveiller votre énergie vitale.

Rendez-vous chaque **vendredi de 10h15 à 11h30**

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

La date de reprise : 18 septembre
Salle Belly danse

REMUE MÉNINGES



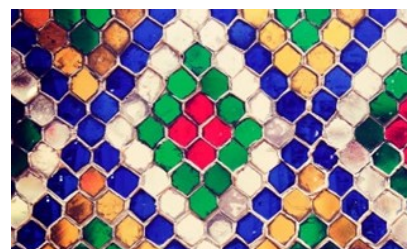
Avec son sourire éclatant, Blanche vous invite à stimuler votre mémoire tout en vous amusant !

Rejoignez-la les vendredis des semaines paires de 14h30 à 17h pour des moments conviviaux et des exercices ludiques. Venez booster vos neurones !

Date de reprise : 18 septembre
Salle Bergart

MOSAÏQUE

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



Rejoignez l'atelier mosaïque les vendredi des semaines impaires de 15h à 18h pour laisser libre cours à votre imagination.

(Consultez le calendrier des ateliers à la page suivante !)

Date de reprise : 25 septembre
Salle Bergart

PLANNING MOSAÏQUE

REMUE MÉNINGES

<u>SEPTEMBRE</u>	
Vendredi 18	Mémoire
Vendredi 25	Mosaïque

<u>OCTOBRE</u>	
Vendredi 02	Mémoire
Vendredi 09	Mosaïque
Vendredi 23	Mosaïque
Vendredi 30	Mémoire

<u>NOVEMBRE</u>	
Vendredi 6	Mosaïque
Vendredi 13	Mémoire
Vendredi 20	Mosaïque

<u>DECEMBRE</u>	
Vendredi 4	Mosaïque
Vendredi 11	Mémoire
Vendredi 18	Mosaïque

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

Le Périclub 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 !

Date de reprise : 25 septembre

Salle Belly



THÈMES REPAS CLUB

Septembre : « L'Aventure »



Octobre : « Halloween »



Novembre : « Portugal »



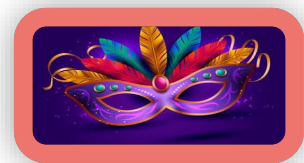
Janvier : « Les Rois »



Février : « La chasse »



Mars : « Carnaval »



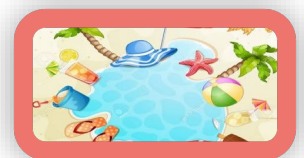
Avril : « Poisson d'avril »



Mai : « Les fleurs »



Juin : « Vacances »



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 sociabiliser sans frais supplémentaires. Rejoignez-nous et découvrez tout ce que nous avons à offrir !

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

Règlement par chèque à l'ordre du Trésor Public.

Pérignon	Pérignon non imposable	Extérieurs
22€	10€	30€

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 :

204€ 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 2 fois.

Les règlements doivent être établis par chèque à l'ordre du Club Omnisport.

Repas Club



Le Periclub en images...

Jeux de cartes



Atelier Floral



Cartonnage



Couture



Numéro uniquement joignable durant les
horaires des ateliers
09.52.27.86.96

charlotte.richter@perigny-sur-yerres.org