

Semaine bleue 2026



Du lundi 5 au vendredi 9 octobre 2026, le Centre social *La Maison de Tous* vous invite à célébrer la Semaine Bleue, sous le thème « À tout âge, ensemble ! Cultivons les liens, partageons nos talents ! ».

Au programme :

Lundi 5 octobre : Art-Thérapie

- 10h - 11h : Séance d'exploration créative « *Le fruit du hasard* ».
- 14h - 16h : Séance autour du reflet des émotions à travers le collage.

Mardi 6 octobre : Sport & Cuisine

- 9h30 - 11h : Atelier découverte du sport virtuel (réalité augmentée / casque VR).
- 14h - 16h : Atelier cuisine avec une cheffe pour apprendre à concocter une collation saine et gourmande.

Mercredi 7 octobre : Bien-être & Rythme

- 10h - 11h & 11h - 12h : Ateliers Yoga pour se détendre et se ressourcer.
- 14h - 15h : Atelier d'initiation à la danse africaine.

Judi 8 octobre : Énergie & Musique

- 10h - 11h & 11h - 12h : Sessions de Fitness Afro pour faire le plein d'énergie.
- 14h - 15h & 15h - 16h : Ateliers percussions pour vibrer en rythme.

Vendredi 9 octobre : Relaxation

- 14h - 16h : Ateliers collectifs de sophrologie pour clore la semaine en toute sérénité.

Infos pratiques

△ Inscriptions obligatoires à partir du lundi 28 septembre 2026 à 10h30.

Documents

[Programme semaine bleue 2026](#)

Contact

01 30 90 54 66

maisondetous@aubergenville.fr

Centre social La Maison de Tous — 51 rue du Belvédère, 78410 AUBERGENVILLE.

