



Les 5 sens en action

Du 30 mars au 2 juillet 2026

Séance découverte le
jeudi 5 mars
de 14h30 à 16h

Gratuit

Venez stimuler vos sens et prendre soin de votre bien-être. Une découverte sensorielle à travers la pratique d'activité physique adaptée et d'ateliers culinaires alliant conseils nutritionnels et convivialité.

Engagement sur l'ensemble des ateliers

CCAS

36 rue Léo Lagrange
44570 Trignac
02 40 17 57 80

ccas-animation@mairie-trignac.fr

Séance découverte

Jeudi 5 mars 14h30 – 16h30

Présentation du projet et petite séance d'activité physique avec les intervenantes :

- Élodie Rabin, éducatrice sportive créatrice de la méthode « Séniors et Mouvement »
 - Véronique Piel, diététicienne sophrologue
- Sur inscription - à l'Escale (CCAS)



Cycle de 10 séances d'activité physique

Les lundis 9h45 - 10h45

à l'Escale (CCAS)

30 mars

27 avril

4, 11, 18 mai

1, 8, 15, 22, 29 juin



Ateliers culinaires et repas partagés

Vendredi 10 avril et 12 juin - 10h - 13h

à la Soupe aux cailloux

8 bis rue Marie-Thérèse Eyquem - Certé



Séance conviviale réunissant les deux sessions

Jeudi 2 juillet - 14h30/16h

Salle Atlantique, 5 rue Jacques Duclos (Certé)