



Le CCAS met en place des ateliers hebdomadaires gratuits de Yoga, ouverts aux wambrecitains de 65 ans et plus.

Publié le 31 mars 2025



Détente, bien-être, aide au maintien de l'autonomie... Les intérêts que procurent la pratique régulière du Yoga ne sont plus à présenter.

Le CCAS a donc décidé de proposer un atelier hebdomadaire d'une heure aux Wambrechinois âgés de 65 ans et plus.

Les cours s'adaptent au niveau de forme physique des participant(e), en proposant par exemple des chaises à celles et ceux qui en font la demande.

Entièrement gratuits, les ateliers auront lieu tous les jeudis après-midi de 14h30 à 15h30 salle Bernard, au 1er étage du château de Robersart, à partir du 24 avril.

### **Inscriptions à partir du 7 avril**

Les inscriptions s'ouvrent auprès du CCAS à partir du 7 avril aux horaires d'ouverture de la structure (de 8h à 12h et de 13h30 à 17h du lundi au vendredi) dans la limite des places disponibles.



Pensez à vous munir d'une pièce d'identité et d'un justificatif de domicile.

Pour tout renseignement complémentaire : 03 28 38 84 30 / [ccas@wambrechies.fr](mailto:ccas@wambrechies.fr) [1]

- [Animations pour les Aînés Accès](#) [2]

**URL de la source (modifié le 31/03/2025 - 16:39):** <https://www.wambrechies.fr/actualites/yoga-pour-les-seniors>

### Liens

[1] <mailto:ccas@wambrechies.fr?subject=Ateliers%20Yoga>

[2] <https://www.wambrechies.fr/seniors-solidarite/services-aux-aines/animations>