

AVRIL
2024

MOIS DU BIEN-ÊTRE

LE PROGRAMME

● Enfants 6 > 10ans ● Ados 11 > 17 ans ● Adultes ● Tout public ● Seniors



Chers Soissonnaises et Soissonnais,

Nous sommes heureux de vous annoncer le lancement du «Mois du Bien-être», une initiative inédite à Soissons témoignant de notre engagement continu pour la santé et le bien-être de tous.

Depuis 2014, la santé est une priorité pour notre municipalité, avec notamment le renforcement du Contrat Local de Santé et la création du conseil local en santé mentale. Le «Mois du Bien-être» s'inscrit dans cette démarche en proposant des activités variées favorisant le bien-être collectif, accessibles à tous.

Ce programme offre une opportunité unique de découvrir de nouvelles pratiques et de renforcer les liens communautaires. Nous sommes convaincus que ces moments partagés seront une source d'inspiration et de bien-être pour chacun.

Nous tenons à remercier les services municipaux du pôle social pour leur travail acharné et leur dévouement, qui ont permis de concevoir un programme répondant aux besoins de tous, quel que soit l'âge ou les centres d'intérêt.

Bien fidèlement,

Alain Crémont, Maire de Soissons

Carole Deville-Cristante,
Adjointe déléguée à l'action sociale

Un mois pour soi !

C'est le printemps, la saison où la nature renaît et reprend ses droits. C'est aussi la période idéale pour faire son grand ménage intérieur et se préparer activement aux beaux jours. Participer au «Mois du

Bien-être» est une occasion en or de se recentrer sur soi-même, de découvrir de nouvelles passions et de renforcer sa santé physique et mentale. C'est aussi un moyen de rencontrer d'autres habitants de

Soissons, de tisser des liens et de partager des moments de joie et de s'épanouir ensemble.

Un programme complet d'activités !

Les services du pôle social de la ville de Soissons vous ont préparé un programme complet d'activités diversifiées et enrichissantes. Seul, en famille ou entre amis, quel que soit votre âge, que vous soyez un sportif aguerrri, un amateur d'art, un parent à la recherche d'activités familiales, ou simplement à la quête d'un moment de détente, ce programme est fait pour vous !

Vous y trouverez à coup sûr plusieurs occasions de vous épanouir, de découvrir de nouvelles activités ou tout simplement de vous amuser.

ATELIERS ET SÉANCES D'INITIATION :
Yoga, méditation, nutrition équilibrée, gestion du stress – des animateurs et praticiens partageront leurs conseils et techniques pour adopter un mode de vie sain au quotidien.

CONFÉRENCES ET ÉCHANGES :
Des experts en santé et bien-être animeront des conférences sur divers sujets afin de vous aider à retrouver un mode de vie apaisé.

ACTIVITÉS SPORTIVES, LUDIQUES ET CULTURELLES : Marche en pleine nature, ateliers de peinture ou de musique, sports en équipe... autant d'occasions de renforcer son corps et son esprit

Comment participer ?

Les détails du programme, ainsi que les informations pour l'inscription, sont disponibles auprès des quatre centres sociaux de la ville, au CCAS ou à l'espace Gisèle Halimi. Les places étant limitées pour certaines activités, nous vous encourageons à vous inscrire rapidement pour garantir votre participation.

La plupart des activités sont gratuites, celles organisées dans les centres sociaux nécessitent une adhésion préalable auprès du centre (Adhésion annuelle de 5€).

CENTRE SOCIAL ST-CRÉPIN

10 BD Jean Mermoz, 02200 Soissons
03 23 76 45 05
cs.stcrepin@ville-soissons.fr
Quartier Saint-Crépin - Soissons

CENTRE SOCIAL ST-WAAST / ST-MÉDARD

12 Rue du Belvédère, 02200 Soissons
03 23 76 24 29
cs.stwaast@ville-soissons.fr
Quartier St-Waast / St Médard - Soissons

C.C.A.S

28 Av. Robert Schumann, 02200 Soissons
03 23 73 25 74
sante@ville-soissons.fr
seniors@ville-soissons.fr
ccas@ville-soissons.fr

CENTRE SOCIAL PRESLES

17 Av. Robert Schumann, 02200 Soissons
03 23 76 24 29
cs.stwaast@ville-soissons.fr
Quartier de Presles - Soissons

ESPACE GISÈLE HALIMI

Place des Maraichers, 02200 Soissons
03 75 00 06 40
contact@maisonegalite02.fr

CENTRE SOCIAL CHEVREUX

21 Av. Salvador Allende, 02200 Soissons
03 23 76 24 29
cs.stwaast@ville-soissons.fr
Quartier de Chevreux - Soissons

Tout le programme sur

Soissons.fr



Des activités pour toute la famille !

● Enfants 6 > 10ans ● Ados 11 > 17 ans ● Adultes ● Tout public ● Seniors

LUNDI 1^{ER} AVRIL

Marche nordique – SUR INSCRIPTION
14h > 16h – Centre Social Chevreux
Possibilité de prêt de bâtons de marche.

Danse en ligne – SUR INSCRIPTION
15h > 16h30 – Centre Social S^t-Crépin
Apprentissage de chorégraphies diverses afin de travailler sur la coordination et le rythme.

Bien-être – SUR INSCRIPTION
15h > 16h – Centre Social Presles
Estime de soi, détente, jeux, massage des mains, mise en situation.

MARDI 2 AVRIL

Gym / Gym douce – SUR INSCRIPTION
9h > 10h – Centre Social Presles
9h > 10h – Centre Social S^t-Crépin
Exercices autour du renforcement musculaire, de la souplesse et de l'équilibre.

Sophrologie – SUR INSCRIPTION
10h > 11h – Centre Social S^t-Crépin
14h > 15h – Centre Social Chevreux
Travail de relaxation et de respiration

Jeux – SUR INSCRIPTION
13h30 > 17h – Centre Social S^t-Crépin
Détente, initiation à différents jeux, lien social

Théâtre – SUR INSCRIPTION
17h > 19h – Centre Social S^t-Crépin
Estime de soi, mémoire, lien social

MERCREDI 3 AVRIL

Randonnée – SUR INSCRIPTION
9h > 10h – Centre Social Presles
Circuits pédestres dans Soissons et aux alentours (Septmonts, Vauxbuin, Pasly, Pommiers...)

Gym douce – SUR INSCRIPTION
10h15 > 11h – Centre Social Chevreux
Exercices autour du renforcement musculaire, de la souplesse et de l'équilibre.

Balade – SUR INSCRIPTION
10h > 11h – Centre Social S^t-Crépin
Circuits pédestres dans Soissons

Danses latines – SUR INSCRIPTION
18h30 > 19h30 – Centre Social S^t-Crépin
Apprentissage de chorégraphies diverses afin de travailler sur la coordination et le rythme

Cuisine en famille – SUR INSCRIPTION
17h > 19h30 – Centre Social S^t-Crépin
Création d'un repas équilibré par les familles, partage de savoirs



JEUDI 4 AVRIL

Gym – SUR INSCRIPTION
9h > 10h – Centre Social Presles

Marche active – SUR INSCRIPTION
9h30 > 11h – Centre Social S^t-Crépin
Circuits pédestres dans Soissons et son agglomération.

Qi gong – SUR INSCRIPTION
10h > 11h – Centre Social S^t-Crépin
Travail de relaxation et de respiration visant à favoriser le bien-être.

Atelier cuisine – SUR INSCRIPTION
9h15 > 11h30 – Centre Social Chevreux
Partages de connaissances et apprentissages culinaires autour d'une recette

Jeux de société – SUR INSCRIPTION
14h > 16h – Centre Social Chevreux
Temps de convivialité et de partage autour des jeux de société.

Tricot – SUR INSCRIPTION
14h > 16h – Centre Social S^t-Crépin
Détente, échange de savoirs, lien social

Goûter de printemps – SUR INSCRIPTION AU CCAS
14h > 17h30 – Mail-Scène Culturelle

VENDREDI 5 AVRIL

Randonnée – SUR INSCRIPTION
9h > 10h – Centre Social Presles
Circuits pédestres dans Soissons et aux alentours (Septmonts, Pasly, Pommiers, Merci-et-vaux...)

Atelier cuisine – SUR INSCRIPTION
9h > 11h – Centre Social S^t-Crépin
création d'un repas équilibré, partage de savoirs

Massage Luminothérapie – SUR INSCRIPTION
9h30 > 11h30 – Centre Social S^t-Waast
Atelier animé par «En quête de soi» et le centre social

Danse rythmée – SUR INSCRIPTION
10h30 > 11h30 – Centre Social Presles
Apprentissage de chorégraphies diverses afin de travailler sur la coordination et le rythme

Gym douce – SUR INSCRIPTION
10h30 > 11h30 – Centre Social S^t-Crépin
exercices autour du renforcement musculaire, de la souplesse et de l'équilibre

Goûter de printemps – SUR INSCRIPTION AU CCAS
14h > 17h30 – Mail-Scène Culturelle

LUNDI 8 AVRIL

Sophrologie – SUR INSCRIPTION
14h > 16h – Centre Social S^t-Waast
Atelier animé par «En quête de soi»

Marche nordique – SUR INSCRIPTION
14h > 16h – Centre Social Chevreux
Circuits pédestres dans Soissons et son agglomération. (possibilité de prêt de bâtons de marche)

Bien-être – SUR INSCRIPTION
14h > 16h – Centre Social Presles
Estime de soi, détente, jeux, massage des mains, mise en situation

Danse en ligne – SUR INSCRIPTION
15h > 16h30 – Centre Social S^t-Crépin
Apprentissage de chorégraphies diverses afin de travailler sur la coordination et le rythme



MARDI 9 AVRIL

Gym / Gym douce – SUR INSCRIPTION
9h > 10h – Centre Social Presles
9h > 10h – Centre Social S^t-Crépin
Exercices sur le renforcement musculaire, la souplesse et l'équilibre

Sophrologie – SUR INSCRIPTION
10h > 11h – Centre Social S^t-Crépin
14h > 15h – Centre Social Chevreux
travail de relaxation et de respiration visant à favoriser le bien-être.

Jeux – SUR INSCRIPTION
13h30 > 17h – Centre Social S^t-Crépin
Détente, initiation à différents jeux, lien social

Théâtre – SUR INSCRIPTION
17h > 19h – Centre Social S^t-Crépin
Thème : estime de soi, mémoire, lien social

MERCREDI 10 AVRIL

Randonnée – SUR INSCRIPTION
9h > 10h – Centre Social Presles
Circuits pédestres sur Soissons et aux alentours (Pasly, Pommiers, Septmonts...)

Gym douce – SUR INSCRIPTION
10h15 > 11h – Centre Social Chevreux
Exercices autour du renforcement musculaire, de la souplesse et de l'équilibre.

Balade – SUR INSCRIPTION
10h > 11h – Centre Social S^t-Crépin
Circuits pédestres dans Soissons

Danses latines – SUR INSCRIPTION
18h30 > 19h30 – Centre Social S^t-Crépin
Apprentissage de chorégraphies diverses afin de travailler sur la coordination et le rythme

JEUDI 11 AVRIL

Gym – SUR INSCRIPTION
9h > 10h – Centre Social Presles
Exercices divers autour du renforcement musculaire, la souplesse et l'équilibre.

Atelier Cuisine – SUR INSCRIPTION
9h15 > 11h30 – Centre Social Chevreux
Partages de connaissances et apprentissages culinaires autour d'une recette.

Marche active – SUR INSCRIPTION
9h30 > 11h – Centre Social S^t-Crépin
Circuits pédestres dans Soissons et son agglomération.

Qi gong – SUR INSCRIPTION
10h > 11h – Centre Social S^t-Crépin
Travail de relaxation et de respiration visant à favoriser le bien-être.

Jeux de société – SUR INSCRIPTION
14h > 16h – Centre Social Chevreux
Temps de convivialité et de partage

Tricot – SUR INSCRIPTION
14h > 16h – Centre Social S^t-Crépin
Détente, échange de savoirs, lien social

VENDREDI 12 AVRIL

Danse rythmée – SUR INSCRIPTION
10h30 > 11h30 – Centre Social Presles
Apprentissage de chorégraphies diverses afin de travailler sur la coordination et le rythme.

Randonnée – SUR INSCRIPTION
9h > 10h – Centre Social Presles
Circuits pédestres dans Soissons et aux alentours (Septmonts, Pasly, Pommiers, Merci-et-vaux...)

Atelier cuisine – SUR INSCRIPTION
9h > 11h – Centre Social S^t-Crépin

Gym douce – SUR INSCRIPTION
10h30 > 11h30 – Centre Social S^t-Crépin
Exercices autour du renforcement musculaire, de la souplesse et de l'équilibre.

LUNDI 15 AVRIL

Atelier nutrition – SUR INSCRIPTION
9h30 > 11h – Centre Social S^t-Crépin
Jeux autour de l'équilibre alimentaire, découverte de la pyramide alimentaire, construction de menu type.

Bien-être – SUR INSCRIPTION
14h > 16h – Centre Social Presles
Estime de soi, détente, jeux, massage des mains, mise en situation

Balnéothérapie – SUR INSCRIPTION
13h30 > 17h – Centre Social S^t-Waast

Marche nordique – SUR INSCRIPTION
14h > 16h – Centre Social Chevreux
Circuits pédestres dans Soissons et son agglomération. (possibilité de prêt de bâtons de marche)

Danse en ligne – SUR INSCRIPTION
15h > 16h30 – Centre Social S^t-Crépin
Apprentissage de chorégraphies diverses afin de travailler sur la coordination et le rythme

Musique en chantier – SUR INSCRIPTION
17h > 18h – Centre Social S^t-Crépin
Animé par l'association concerts de poche

MARDI 16 AVRIL

Gym – SUR INSCRIPTION
9h > 10h – Centre Social Presles

Gym douce – SUR INSCRIPTION
9h > 10h – Centre Social S^t-Crépin

Sophrologie – SUR INSCRIPTION
10h > 11h – Centre Social S^t-Crépin
14h > 15h – Centre Social Chevreux

Jeux – SUR INSCRIPTION
13h30 > 17h – Centre Social S^t-Crépin

Fabrication de produits cosmétiques – SUR INSCRIPTION
14h > 15h30 – Centre Social S^t-Crépin
Apportez un contenant propre !

Théâtre – SUR INSCRIPTION
17h > 19h – Centre Social S^t-Crépin

Conférence «L'épuisement parental»
17h30 – Maison des associations
Animé par Sophie BENKEMOUN (Médecin et fondatrice d'APComm)



ÉCO FESTIVAL

QUARTIER SAINT-WAAST RUE DU BELVEDÈRE

Samedi
13 AVRIL
10h > 18h

ENTRÉE LIBRE

Matin : 10h > 12h
OPÉRATION NETTOYONS LE QUARTIER

10h > 18h
BROCANTE VÊTEMENTS ENFANTS, JOUETS MATÉRIEL DE PUÉRICULTURE
par l'association des parents d'élèves de l'école Saint-Waast
RÉSERVATION : 06 22 26 34 23

10h > 18h
DÉFI COLLECTE DE PLASTIQUE
par l'association présedyS02

ANIMATIONS & ATELIERS EXPOSITION
créatifs, culinaires, culturelles, bien-être, jeu de tri, jardin, environnement, nature, sport, santé, accueil, logement...

BALADES
en calèche, à pied, conté...

Flasher-moi

TOUT LE PROGRAMME : www.soissons.fr

Événement dans le cadre du label RUES DES TRAVAILLEURS (Pays de France) | OPAL

Tout public !



VENDREDI 19 AVRIL

Randonnée – SUR INSCRIPTION
9h > 10h – Centre Social Presles
ircuits pédestres dans Soissons et aux alentours (Septmonts, Pasly, Pommiers...).

Atelier Cuisine – SUR INSCRIPTION
9h > 11h – Centre Social S^tCrépin
Création d'un repas équilibré, partage de savoirs.

Danse rythmée – SUR INSCRIPTION
10h30 > 11h30 – Centre Social Presles
Apprentissage de chorégraphies diverses pour travailler sur la coordination et le rythme.

Gym douce – SUR INSCRIPTION
10h30 > 11h30 – Centre Social S^tCrépin
exercices autour du renforcement musculaire, de la souplesse et de l'équilibre.

Atelier créatif
14h > 19h – Espace Gisèle Halimi
«*Fleurs dans tous les sens*» (réalisation de fleurs en papier, carton ...) et attrape-rêves.

Sophrologie – SUR INSCRIPTION
14h > 19h – Espace Gisèle Halimi
Exercice de respiration – méditation pleine conscience – verbalisation des facteurs d'anxiété.

« Bien dans mon assiette »
14h > 19h – Espace Gisèle Halimi
Animé par Anne Mortreux naturopathe et diététicienne – Comment se faire plaisir avec des aliments adaptés.

Cohérence cardiaque
14h > 19h – Espace Gisèle Halimi
Pratique personnelle de la gestion du stress et des émotions qui entraîne de nombreux bienfaits sur la santé physique, mentale et émotionnelle.

Initiation Tai-chi
17h > 18h – Espace Gisèle Halimi
Expression corporelle centrée sur la méditation et l'écoute du corps et de ses sensations.

Voyage sonore – SUR INSCRIPTION
18h > 19h – Espace Gisèle Halimi
association «*Le champ des gongs*»
Travail sur la sensation que peut provoquer la sonorité en lien avec les vibrations du corps et les émotions.



Que faire pendant les vacances?

Scannez le QR code pour consulter l'agenda GrandSoissons.com



SAMEDI 20 AVRIL

ESPACE ACCUEIL ENFANTS – SUR INSCRIPTION
10h > 17h – Salle Multifonction Chevreux
Pendant 2h, vos enfants sont gardés par des professionnels afin que vous puissiez profiter des ateliers.

Yoga Parent/Enfant – SUR INSCRIPTION
10h > 11h – Espace Gisèle Halimi
Pratique physique et mentale, combinant des postures et des techniques de respiration

Sophrologie – SUR INSCRIPTION
10h > 11h & 14h > 17h
Espace Gisèle Halimi
Exercice de respiration – méditation pleine conscience – verbalisation des facteurs d'anxiété.

Dégustation découverte
10h > 12h – Espace Gisèle Halimi
Se faire plaisir avec des aliments adaptés à nos besoins.

Confection de bâton de pluie
10h > 17h – Espace Gisèle Halimi
Il fascine tous les petits par le son particulier qu'il émet. C'est l'instrument idéal pour le premier éveil musical de votre enfant.

Tisanes et tricot
10h > 17h – Espace Gisèle Halimi
Initiation au tricot et découverte des différentes techniques.

Lecture – Mandala – Jeux
10h > 17h – Espace Gisèle Halimi
En extérieur par l'Association Tourbouillon.

Massage des mains
10h > 17h – Espace Gisèle Halimi
Atelier réalisé par l'ANPS (Association Nationale de Promotion de la Santé), en extérieur- Initiation aux différentes techniques de massage des mains,

Bibliobus
10h > 17h30 – Espace Gisèle Halimi
Évasion par les livres avec la Bibliothèque Municipale

Esthéticienne – SUR INSCRIPTION
10h > 12h & 14h > 17h
Centre Social S^tCrépin

Reflexologue – SUR INSCRIPTION
10h > 12h & 14h > 17h
Centre Social S^tCrépin

Balade santé
10h > 11h – Centre Social S^tCrépin
Encadré par l'association Jeunesse et randonnées Soissons

Qi Gong
10h > 11h – Centre Social S^tCrépin
Animé par Grégoire Oberlé

Atelier Cuisine
10h > 12h – Centre Social S^tCrépin
Élaboration du repas

Gym douce et équilibre
10h15 > 11h30 & 14h15 > 15h30
Centre Social S^tCrépin

Rando des sens
10h30 & 14h – Départ Espace Gisèle Halimi
– Animé par l'association Siel bleu- Marche pédestre favorisant le bien être lié au mouvements effectués ensemble et à l'écoute des éléments qui nous entourent.

Découverte de l'Aromathérapie
11h > 12h & 14h60 > 16h
Espace Gisèle Halimi Découverte des huiles essentielles, de leurs bien faits et de leur mode d'utilisation avec l'association Aid'Aisne

Méditation – SUR INSCRIPTION
11h > 11h30 & 14h > 14h30 – Espace Gisèle Halimi – Initiation selon la méthode «*Calme et attentif comme une grenouille*» (Pour les enfants de 6 à 10 ans)

Yoga
11h30 > 12h30
Espace Gisèle Halimi
Par l'association sanayogastudio



Le camion affamé
12h – Place des Maraîchers
Veloutés, Box de pâtes artisanales, douceurs sucrées et boissons sans alcool.

Outil épanouissement personnel IKIGAI
– SUR INSCRIPTION
13h30 > 14h30 & 14h30 > 17h
Espace Gisèle Halimi
Animé par l'ANPS L'Ikigai est une philosophie née au Japon et dont le principe est de trouver sa «*raison de vivre* » via une réflexion profonde.

« Bien dans mon assiette »
13h30 > 17h – Espace Gisèle Halimi
Animé par Anne Mortreux naturopathe et diététicienne – Comment se faire plaisir avec des aliments adaptés.

Yoga
13h 30 > 14h30
Espace Gisèle Halimi
Par l'association sanayogastudio

Art Thérapie – SUR INSCRIPTION
14h > 14h45 – 15h > 15h45 – 16h > 16h45
Centre Social S^tCrépin
Atelier animé par Elena Gontcharova

Découverte de la socio-esthétique
14h > 17h – Espace Gisèle Halimi
L'action vise à favoriser l'acceptation de son image corporelle.

Musique relaxante Parent/Enfant
15h-15h30 & 16h-16h30
Espace Gisèle Halimi
Concert interactif permettant de se détendre par la musique,

Estime de soi – reconnaître ses émotions
15h > 16h – Espace Gisèle Halimi
Animé par l'ANPS- Groupe de parole et jeux interactif permettant d'aborder la question de l'estime de soi et de la gestion des émotions.



MERCREDI 17 AVRIL

Randonnée – SUR INSCRIPTION
9h > 10h – Centre Social Presles
Circuits pédestres dans Soissons et aux alentours (Septmonts, Pasly, Pommiers...)

Balade – SUR INSCRIPTION
10h > 11h – Centre Social S^tCrépin
circuits pédestres dans Soissons

Gym douce – SUR INSCRIPTION
10h15 > 11h – Centre Social Chevreux
Exercices autour du renforcement musculaire, de la souplesse et de l'équilibre.

Forum
14h > 17h30 – Centre Social S^tCrépin
Aid'Aisne, Prestataires d'aide à domicile, EHPAD, Résidences autonomes, France Alzheimer, Âge d'Or.

Danses latines – SUR INSCRIPTION
18h30 > 19h30 – Centre Social S^tCrépin
Apprentissage de chorégraphies diverses afin de travailler sur la coordination et le rythme

JEUDI 18 AVRIL

Gym – SUR INSCRIPTION
9h > 10h – Centre Social Presles
Exercices sur le renforcement musculaire, la souplesse et l'équilibre

Marche active – SUR INSCRIPTION
9h30 > 11h – Centre Social S^tCrépin
Circuits pédestres dans Soissons et son agglomération.

Atelier Cuisine – SUR INSCRIPTION
9h15 > 11h30 – Centre Social Chevreux
Partages de connaissances et apprentissages culinaires autour d'une recette.

Qi gong – SUR INSCRIPTION
10h > 11h – Centre Social S^tCrépin
Travail de relaxation et de respiration visant à favoriser le bien-être.

Atelier produits ménagers – SUR INSCRIPTION
14h > 15h30 – Centre Social S^tCrépin
Apportez un contenant propre !

Sophrologie – SUR INSCRIPTION
14h > 16h – Centre Social S^tWaast
Animé par «*en quête de soi*»

Jeux de société – SUR INSCRIPTION
14h > 16h – Centre Social Chevreux
Temps de convivialité et de partage autour des jeux de société.

Tricot – SUR INSCRIPTION
14h > 16h – Centre Social S^tCrépin
Détente, échange de savoirs, lien social





LUNDI 22 AVRIL

Gym douce

9h > 10h30 - Maison des Associations
KAÏS DJEBARA (technique stretching et Pilâtes)

Yoga

9h > 10h30 - Maison des Associations
StudioNamasteYoga SOISSONS propose du Yoga sur chaise

Sophrologie

14h > 15h30 - Maison des Associations
Par Catherine VERNEUIL - Renforcer l'harmonie entre le corps et le mental au travers d'exercices doux alliant la respiration, la contraction, le relâchement musculaire et la relaxation.

Yoseikan Budo

14h > 15h30 - Maison des Associations
YOSEIKAN BUDO SOISSONS ARTS MARTIAUX (Travail sur clé, Travail avec arme, travail de poing tonicité musculaire).

Centre social Presles

9h - 12h > 13h30 - 17h
Inscription pour des PSCI



SOISSONS

Journée des Préventions

ACTIVITÉS ET ATELIERS
Accidents domestiques, santé, bien être alimentaire, sécurité routière, jeux dangereux.



MERCREDI 24 AVRIL

Atelier santé

9h > 10h30 - Maison des Associations
Par O2 Service à la personne/ Pôle prévention CH. de Soissons

Yoga

9h > 10h30 - Maison des Associations
StudioNamasteYoga SOISSONS

Gym Senior Dynamique

14h > 15h30 - Maison des Associations
KAÏS DJEBARA renforcement, cardio, coordination

Marche bâton

14h > 15h30 - Maison des Associations
Association Siel Bleu



VENDREDI 26 AVRIL

Atelier Nutrition

9h > 11h30 - Maison des Associations
Connaître les bases de l'alimentation équilibrée ; acquérir des notions pour équilibrer mieux ses repas au quotidien ; avec atelier dégustation par Perrine Marquette.

Atelier Santé

9h > 11h30 - Maison des Associations
Animé par O2 Service à la personne & Pôle prévention CH Soissons.

Repas équilibré

12h > 13h30 - Maison des Associations
Traiteur Salade composée, poulet rôti, dessert sucré.

Fit - Danse intergénérationnelle

14h > 15h30 - Maison des Associations
Combinaison de fitness et de danse. Ados & seniors.

Initiation Golf

14h30 > 16h30 - Golf de Soissons

MARDI 23 AVRIL

Atelier nutrition

9h > 10h30 - Maison des Associations
Association Siel Bleu

Gym douce

9h > 10h30 - Maison des Associations

Gym Senior Dynamique

14h > 15h30 - Maison des Associations
KAÏS DJEBARA renforcement, cardio, coordination.

Marche bâton

14h > 15h30 - Maison des Associations
Association Siel Bleu

JEUDI 25 AVRIL

Atelier thérapeutique

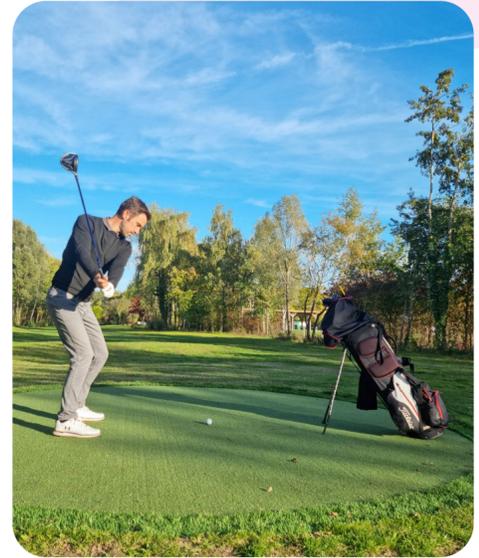
9h > 11h30 - Maison des Associations
Nadia Evrard, psychologue propose un atelier de photoexpression sur le thème du bien-être et de la santé mentale.

Yoga

9h > 11h30 - Maison des Associations
StudioNamasteYoga SOISSONS
14h > 15h30 - Maison des Associations
exercices doux alliant la respiration, la contraction et le relâchement musculaire et la relaxation.

Entretien corporel

14h > 15h30 - Maison des Associations
Encadré par un éducateur sportif



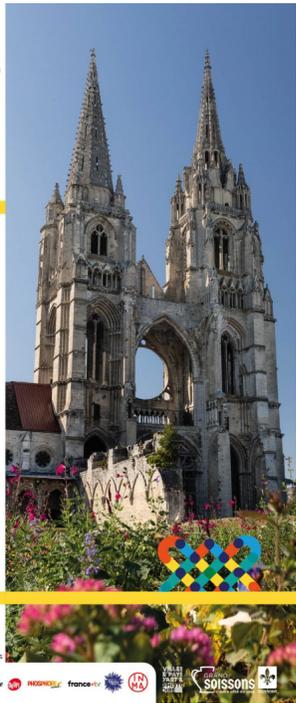
MAIS AUSSI...

JOURNÉES EUROPÉENNES DES MÉTIERS D'ART

Art et sens
Abbaye Saint-Jean-des-Vignes
Soissons



5, 6 & 7
AVRIL
2024



RENSEIGNEMENTS :
Service de l'architecture et du patrimoine
Abbaye Saint-Jean-des-Vignes - Soissons
03 23 93 30 56
patrimoine@ville-soissons.fr
@Architecture et patrimoine GrandSoissons



Urban Trail

3^e édition La petite soissonnaise

En soutien à la lutte contre le harcèlement scolaire

07 AVRIL
2024

9km
Nouveau circuit DÉPART

Stade Pierre Henin de SOISSONS de 09h00 à 09h30



Inscrivez-vous
5€ - Gratuit (-12 ans)
Restauration & Tombola



HENRI GAUDIN LES «CHEMINS DE TRAVERSE» DE L'ARCHITECTE DESSINATEUR

Exposition dans le cadre du Printemps du Dessin 2024
Organisée par Musées de Soissons

accès libre

CITÉ DE LA MUSIQUE ET DE LA DANSE
PARC GOURAUD

19 AVRIL
AU 2 JUIN 2024

MUSÉES DE SOISSONS
2 rue de l'Horlogerie - 02200 SOISSONS
03 23 93 30 56
musées@soissons.fr
Tel : +33 (0)3 23 53 42 40 ou +33 (0)3 23 59 91 20



PLACE DE LA RÉPUBLIQUE

SOISSONS

FÊTE DU JARDIN d'horticulture

27 & 28
AVRIL
2024

Samedi 27 avril : 10 h à 19 h
Dimanche 28 avril : 9 h à 18 h



LES BAINS DU LAC LES HORAIRES 2023-2024

ÉVACUATION des bassins 20mn avant la fermeture

Port du short & bermuda INTERDIT



VACANCES SCOLAIRES

Tous espaces

Lundi	10h > 13h30	14h30 > 20h30
Mardi	10h > 13h30	14h30 > 20h30
Mercredi	10h > 13h30	14h30 > 20h30
Jeudi	10h > 13h30	14h30 > 20h30
Vendredi	10h > 13h30	14h30 > 20h30
Samedi & jours fériés	9h > 13h 14h30 > 18h15	

PÉRIODE SCOLAIRE

Bassin

Lundi	8h > 13h30	16h30 > 20h
Mardi	8h > 13h30	16h30 > 21h
Mercredi	8h > 13h	15h > 20h
Jeudi	8h > 13h30	16h30 > 21h
Vendredi	8h > 13h30	16h30 > 20h
Samedi & jours fériés	9h > 13h 14h30 > 18h15	

Balnéo & Fitness

Lundi	10h > 20h
Mardi	11h > 21h
Mercredi	11h > 20h
Jeudi	11h > 21h
Vendredi	11h > 20h
Samedi & jours fériés	10h > 13h 14h30 > 18h15

Printemps de L'ART DÉCO

VISITES - ÉVÉNEMENTS - EXPOSITIONS
ATELIERS - ANIMATIONS
5 AVRIL - 26 MAI 2024
HAUTS-DE-FRANCE

ALBERT PAYS DU COQUELICOT - ANNOUILLE MÉTROPOLE - ARRAS PAYS D'ARTS - AVERNES - BETHUNE BRUY - BOULOGNE SUPÉRIEURE - CALAIS - CAMBRESIS - CHEVIGNY-CHAMPAGNE DES DARDIS - DOUAIRES - LENS-LÉVIN - LE TOUQUET PARIS-PLAGE - SÈVE - PAYS PICARD GRANDS ESPACES - ROUBAIS - SAINT-QUENTIN - SANTIERRE MADE SÈVE - SOISSONS - TOURCOING - VAL DE L'OSÈ

www.printempsartdeco.fr



SOISSONS en lumières

DE RETOUR LE 1^{ER} MAI 2024!

les VENDREDIS, SAMEDIS & JOURS FÉRIÉS à la tombée de la nuit



soissonsenumieres.com

