

## Nouvelles propositions

- Marches ornithologiques 9H-11H (25 participants maximum)  
Inscriptions gratuites (**rubrique Agenda**) sur le site [LPO des Hauts de France](http://LPO des Hauts de France)
- Initiation à la calligraphie (la belle écriture, période extrême orientale au Moyen-Age) **inscription obligatoire** le vendredi 04/10/2024 15H aux Dintellières / Paul Maerten
- Initiation à la généalogie **inscription obligatoire** le vendredi 15H 1<sup>ère</sup> séance le 20/09/2024 / Paul Maerten
- Conférences oiseaux sur inscription obligatoire 1 fois par trimestre / Paul Maerten

## INFOS PRATIQUES

- L'adhésion est de 20€, assurance incluse : elle se renouvelle chaque 1er septembre.
- *Certaines activités marquées d'un \* font l'objet d'un paiement à la séance et d'une tarification spécifique.*
- *Le tarif à l'unité s'élève à 6€, vendu par carnets de 5 tickets.*
- *Pour bénéficier d'un tarif unitaire de 5€, vous devez vous engager sur l'achat d'un carnet de 10 tickets pour la période de septembre à décembre.*

## Bienvenue

Christiane vous accueille et vous renseigne aux Dintellières

Le **lundi et le vendredi de 9H30 à 12h**  
(hors vacances scolaires).



Cultivons la qualité de vie !



Activités Septembre / Décembre 2024

**InterAges Lille**

Espace Les Dintellières  
97, rue Saint-Sauveur 59000 LILLE

Site internet : <https://interageslille2.org/>

Téléphone : 07.68. 06. 70. 05

Mail : [interageslille@gmail.com](mailto:interageslille@gmail.com)

Maj 02.08.2024

De septembre à décembre  
2024

## LES ATELIERS

### Atelier mémoire

Reprise le  
11/10/2024

Le vendredi 1 fois  
/ mois à partir de  
15H aux  
Dintellières

### Atelier informatique

uniquement sur  
Rendez-vous  
Vendredi 9H30-12H  
Laurent

### Sophrologie conscience en harmonie \*

*Inscription obligatoire 6  
participants minimum*

Reprise le 16/09/2024

Lundi 14H30-15H30 Palais  
Saint Sauveur salle C  
Nadia Annouh

### Sophrologie stress et sommeil \*

*Inscription obligatoire 6  
participants minimum*

Reprise le 19/09/2024  
Jeudi 18H-19H aux Dintellières  
Laurence Bouchez

## Les activités physiques

### Randonnées tous les 15 jours

Reprise le 04/09/2024  
Mercredi 9H30-12H  
Dominique  
Brenne/Dominique  
Duboz/Catherine Dayez

### Club vélo

Mercredi matin tous  
les 15 jours  
Inscription et  
informations via le  
groupe WhatsApp  
Vincent Rosset

### Gymnastique mémoire \*

*Sur réservation (10 participants  
minimum)*

Reprise le 19/09/2024

Jeudi 9H15-10H15  
Palais Saint Sauveur salle B  
Elise Facon

### Gymnastique douce \* sur réservation (10 participants minimum)

Reprise le 16/09/2024

Lundi 9H30-10H30 hors vacances scolaires  
Palais Saint Sauveur salle C  
Quentin Soyez

## Les activités ludiques



### Club de tarots (initiés-débutants)

Reprise le 02/09/2024

Lundi 14H30-16H30 aux Dintellières

Danièle Brenne-Langlet/ Sylvia Giard



Une fois par mois le mardi à 14H  
Pont des Arts Marcq-en-Baroeul  
Séance réservée et payée  
individuellement

Informations Vincent Rosset via le  
groupe WhatsApp