

LA SEMAINE Bleue

du
5 au 11
octobre
2026



UN PROGRAMME POUR BOUGER, DÉCOUVRIR, PARTAGER ET PRENDRE SOIN DE SOI !

À l'occasion de la Semaine Bleue, la Ville vous invite à profiter d'un programme d'activités variées, placé sous le signe de la convivialité, du bien-être et du partage.

Visites, sport, santé, découverte du patrimoine, rencontres entre générations...

autant de rendez-vous pour se retrouver, échanger et vivre de beaux moments ensemble.

Inscrivez-vous vite ! →

LUNDI
5
OCTOBRE

MATIN

VISITE DES CARRIÈRES DE GYPSE

Plongez dans les secrets souterrains de Saint-Leu !

9 h > 12 h - Départ devant la mairie

MARDI
6
OCTOBRE

APRÈS-MIDI

NATUROPATHE

*Mieux manger pour mieux vivre :
découvrez les clés d'une alimentation équilibrée
Et confection d'energy balls..*

14 h 30 > 16 h 30 - Salle de la Rotonde

MERCREDI
7
OCTOBRE

MATIN

EXPO PHOTO DU VIEUX SAINT-LEU

Avec l'Association Historique et Généalogique
de la Vallée de Montmorency - AGHEVO

*Retrouvez des photos de classe d'antan
et découvrez Saint-Leu d'hier en images...*

9 h 30 > 12 h - Salle de la Rotonde

...avec les centres de loisirs

14 h > 16 h 30 - Salle de la Rotonde

APRÈS-MIDI

DÉPISTAGE ICOPE

*Un bilan simple et personnalisé pour faire le point sur
les capacités essentielles à préserver avec l'âge et
adopter les bons réflexes pour rester en forme
et autonome.*

13 h > 17 h - Bureaux CCAS (Maire de Saint-Leu-la-Forêt)



JEUDI
8
OCTOBRE

MATIN

GYM DOUCE

avec Loisirs Temps Libre

Bougez en douceur, entretenez votre forme !

11 h > 12 h - Salle des Arts Créatifs

APRÈS-MIDI

INITIATION À L'AQUAGYM

Plongez dans l'activité et bougez au rythme de l'eau !

14 h 45 > 15 h 30 - Aquaval Taverny

VENDREDI
9
OCTOBRE

MATIN

RENCONTRE INTERGÉNÉRATIONNELLE

**Des générations qui se rencontrent,
des souvenirs qui se partagent !**

9 h 30 > 11 h - Résidence Arboréal
(47 rue Cognacq Jay)

APRÈS-MIDI

CONCOURS DE PÉTANQUE

Le cochonnet est lancé : à vous de jouer !

13 h 30 > 17 h - Terrain de pétanque des Diablots

LA
SEMAINE
Bleue



Saint-Leu
une histoire
la forêt

BULLETIN D'INSCRIPTION

À retourner au CCAS en Mairie au 52 rue du Général-Leclerc avant le **30/09**
à Christine Mercier: 06 58 64 32 05 / accueilccas@sainteulaforet.fr

Madame (Nom et prénom) :

Tél. : Mail :

ANIMATIONS CHOISIES

☐ LUNDI 5 OCT. - 9 H > 12 H

Visite des carrières de gypse

☐ JEUDI 8 OCT. - 14 H 45 > 15 H 30

Initiation Aquagym

☐ MARDI 6 OCT. - 14 H 30 > 16 H 30

Les bases de la nutrition
en naturopathie

☐ VENDREDI 9 OCT. - 9 H 30 > 11 H

Rencontre intergénérationnelle

☐ MERCREDI 7 OCT. - 13 H > 17 H

Dépistage ICOPE

☐ VENDREDI 9 OCT. - 13 H 30 > 17 H

Concours de pétanque

☐ JEUDI 8 OCT. - 11 H > 12 H

Gym douce

Monsieur (Nom et prénom) :

Tél. : Mail :

ANIMATIONS CHOISIES

☐ LUNDI 5 OCT. - 9 H > 12 H

Visite des carrières de gypse

☐ JEUDI 8 OCT. - 14 H 45 > 15 H 30

Initiation Aquagym

☐ MARDI 6 OCT. - 14 H 30 > 16 H 30

Les bases de la nutrition
en naturopathie

☐ VENDREDI 9 OCT. - 9 H 30 > 11 H

Rencontre intergénérationnelle

☐ MERCREDI 7 OCT. - 13 H > 17 H

Dépistage ICOPE

☐ VENDREDI 9 OCT. - 13 H 30 > 17 H

Concours de pétanque

☐ JEUDI 8 OCT. - 11 H > 12 H

Gym douce

LA
SEMAINE
Bleue