

## Liste des ateliers auxquels je souhaite participer\* :

- ☐ Lundi 5 et 12 janvier : Sport pour tous
- ☐ Vendredi 9 janvier : Inscription à l'atelier prévention
- ☐ Samedi 10 janvier : Atelier cuisine
- ☐ Jeudi 15 janvier : Atelier mémoire
- ☒ Les mardis 20 et 27 janvier : Sport pour tous
- ☐ Jeudi 22 janvier : Golf indoor
- ☐ Jeudi 29 janvier : Jeux de raquettes
- ☒ Vendredi 30 janvier : Atelier prévention
  
- ☒ Les vendredis 6 et 13 février : Atelier prévention
- ☒ Les mardis 3 et 10 février : Sport pour tous
- ☐ Jeudi 5 février : Jeux de société
- ☐ Mardi 10 février : Sortie cinéma
- ☐ Samedi 14 février : Atelier cuisine
- ☐ Mardi 17 février : Jeux de raquettes
- ☐ Mardi 24 février : Atelier crochet / tricot pour les nuls
  
- ☒ Les vendredis 6 et 13 mars : Atelier prévention
- ☒ Les mardis 3, 10, 17 et 24 mars : Sport pour tous
- ☐ Jeudi 5 mars : Atelier mémoire
- ☐ Lundi 9 mars : Golf indoor
- ☐ Samedi 14 mars : Atelier poterie
- ☐ Samedi 14 mars : Atelier crochet / tricot pour les nuls
- ☐ Jeudi 26 mars : Atelier numérique

\* Sélectionnez les activités auxquelles vous souhaitez participer, puis inscrivez-vous en mairie : 2 rue du Tir - 03 83 29 16 64 - [contact@pulnoy.fr](mailto:contact@pulnoy.fr)

## Et si on partageait ?



La Ville de Pulnoy s'engage pour soutenir la création et le maintien de liens intergénérationnels, pour lutter contre l'exclusion sociale et, de manière plus générale, pour développer le bien-vivre-ensemble.

Elle propose donc, tout au long de l'année, des animations ouvertes à tous, à un tarif abordable.

## Programme du 1<sup>er</sup> trimestre 2026



## Janvier

### Sport pour tous

-  Les lundis 5 et 12, puis les mardis jusqu'au 24 mars (hors vacances), de 9 h 30 à 10 h 30 ou de 10 h 40 à 11 h 40
- € 20 € les 10 séances

### Réunion d'information et d'inscription pour l'atelier de prévention

-  Vendredi 9, dès 10 h
- € Gratuit

### Un bon moment same...di Atelier cuisine : la galette

-  Samedi 10, de 9 h à 12 h
- € 2 €

### Atelier mémoire

-  Jeudi 15, de 10 h à 11 h 30
- € Gratuit

### Golf indoor

-  Jeudi 22, de 14 h 30 à 16 h 30
- € Gratuit

### Jeux de raquettes

-  Jeudi 29, de 14 h 30 à 16 h 30
- € Gratuit

## Atelier de prévention : « De la tête aux pieds, je prends soin de moi ! »

-  Les vendredis, du 30 janvier au 13 mars (hors vacances), de 10 h à 12 h
- € Gratuit (5 séances)

## Février

### Jeux de société

-  Jeudi 5, de 14 h 30 à 16 h 30
- € Gratuit

### Sortie cinéma

-  Mardi 10, de 13 h 20 à 16 h 30
- € 2 €
- Transport en bus privé offert, au départ de Pulnoy  
Inscription avant le 3 février

### Un bon moment same...di Atelier cuisine : les beignets de carnaval

-  Samedi 14, de 9 h à 12 h
- € 2 €

### Jeux de raquettes

-  Mardi 17, de 10 h à 12 h
- € Gratuit

### Atelier tricot / crochet pour les nuls

-  Mardi 24, de 14 h 30 à 16 h 30
- € Gratuit

## Mars

### Atelier mémoire

-  Jeudi 5, de 10 h à 11 h 30
- € Gratuit

### Golf indoor

-  Lundi 9, de 14 h 30 à 16 h 30
- € Gratuit

### Un bon moment same...di Atelier poterie

-  Samedi 14, de 9 h à 12 h
- € 15 €

### Un bon moment same...di Atelier tricot / crochet pour les nuls

-  Samedi 14, de 9 h à 12 h
- € Gratuit

### Atelier numérique : applications utiles

-  Jeudi 26, de 14 h 30 à 16 h 30
- € Gratuit

## Merci à nos partenaires



Pulnoy Loisirs