

LIEUX D'ACTIVITES

SALLE DUNANT

2 bis, rue Henri Dunant

Couture/CLAS primaire
Yoga/Gym/Sophrologie
Jeux de mémoire/Loisirs créatifs



LE SPOT

2, rue de la Saudrais

Café des habitants
Jeux d'écriture créative et théâtrale
Randonnées/CLAS collège et lycée



COSEC

29, rue Gouyon Matignon

Bien-être santé du mardi (salle D4)
Activité bien-être (salle D4)
Chutes et équilibre



PISCINE MUNICIPALE

2, boulevard du Président Wilson
Aquagym



PLAGE DE L'ECLUSE

4, boulevard du Président Wilson
Longe-côte



Pas de remboursement en cas d'annulation ponctuelle d'une activité, pour raison indépendante de notre volonté.



PÔLE VIE DE LA CITÉ

Éducation, Enfance, Jeunesse, Solidarités

C.C.A.S.

ADULTES/FAMILLES/SENIORS



Programme d'activités 2026-2027

Renseignements et inscriptions

CCAS de DINARD

57, rue des Minées – 35800 DINARD

02 99 46 50 99 - ccas@ville-dinard.fr

Site internet : <https://ccas-dinard.fr/>



«ACTIVITES ADULTES»

Longe-côte* à compter du lundi 5 octobre**

Lundi de 10h à 10h45 et de 11h à 11h45 à la plage de l'Écluse

Marchez, respirez et ressourcez-vous ! Combinaison et chaussons à prévoir.

Jeux d'écriture créative et théâtre à compter du lundi 5 octobre**

Lundi de 15h30 à 17h00 au SPOT

Activité ludique pour stimuler l'imaginaire, s'amuser avec les mots, développer sa créativité ou son style et permettre d'inventer des histoires, des textes et pourquoi pas des saynètes.

Bien-être santé* (prise en compte des pathologies chroniques)**

Mardi de 13h30 à 15h00 au COSEC – Salle D4 à compter du mardi 22 septembre

Jardin partagé (à l'année/ouvert aux familles)**

Mercredi de 9h30 à 11h30 (rue François Mercier/rue des Glycines)

Un coin de nature, de partage et de convivialité au cœur de la Ville Mauny.

Ici on sème, on plante et on partage ensemble les récoltes.

Loisirs créatifs (à l'année)

Mercredi de 14h30 à 16h30 à la salle Dunant

Création d'objets, de supports de décoration ou d'éléments de recyclage.

Participation et implication à la vie de la cité sur les événements festifs et sur les actions organisées par la ville de DINARD.

Bien-être *(Entretien physique) à compter du jeudi 24 septembre**

Jeudi de 11h00 à 12h30 au COSEC Salle D4

Café des habitants (en autonomie)**

Jeudi de 14h30 à 15h30 au SPOT à compter du jeudi 8 octobre

Un moment privilégié de participation collective et d'échanges autour d'un café.

Couture* à compter du vendredi 9 octobre**

Vendredi de 9h00 à 12h00 et 14h à 17h à la salle Dunant

Utilisation de la machine à coudre, apprentissage des différentes techniques et confection de vêtements.

Randonnées* à compter du vendredi 18 septembre**

Vendredi en demi-journée ou journée - Départ 8h30/9h au SPOT

Découverte du patrimoine, de la faune et de la flore sous forme

d'exercice physique. Accessibles à tous et classifiées en fonction de leur durée et du niveau de difficultés.

«ACCOMPAGNEMENT A LA SCOLARITE»

Accompagnement à la scolarité (CLAS) à compter du mardi 29 septembre

Enfants du CP au CM2 des écoles primaires

Mardi et jeudi de 16h30 à 18h à la salle Dunant

Enfants du collège et lycée

Mardi et jeudi de 17h00 à 18h30 au SPOT

INSCRIPTION «ACTIVITES ADULTES»

**** COTISATION ANNUELLE** (année scolaire) permet de participer aux différents ateliers : Café des habitants, Jeux d'écriture, Jardin Partagé... (10€/foyer dinardais – 15€/foyer hors Dinard)

*****PAIEMENT SUR FACTURE** (Tarifs selon le quotient familial)

«ACTIVITES SENIORS DINARDAIS » 65 ans et +

Chutes et équilibre(30 séances) à compter du lundi 5 octobre**

Lundi de 13h45 à 14h45 / le jeudi de 14h à 15h au COSEC

Yoga (30 séances) à compter du mardi 6 octobre**

Mardi de 11h à 12h à la salle Dunant

Jeux de mémoire (30 séances) à compter du mardi 6 octobre**

Mardi de 14h30 à 16h à la salle Dunant

Aquagym à compter du mercredi 4 novembre**

(15 séances du 04/11/2026 au 12/05/2027)

Mercredi : 3 horaires 9h / 10h/ 11h à la piscine municipale

Sophrologie (30 séances) à compter du jeudi 8 octobre**

Jeudi de 10h à 11h à la salle Dunant

Gym douce (30 séances) à compter du jeudi 8 octobre**

Jeudi de 15h à 16h à la salle Dunant

INSCRIPTION «ACTIVITES SENIORS»

****PAIEMENT A L'INSCRIPTION** (Tarifs selon le quotient familial)

Certificat médical obligatoire pour toutes activités physiques

(longe-côte, randonnée, gym, bien-être, aquagym...)

Prévoir la tenue adaptée pour les activités physiques

(combinaison, chaussures, tapis, eau...)