

Vos communes

PONTCHARRA

# La Semaine bleue sous le signe de la santé et du bien-être

Du 4 au 8 octobre, c'est une Semaine bleue dynamique que les élus et techniciens de Pontcharra ont concoctée.

■ Lundi 4 octobre : à 9 h 30, le Secours populaire offrira le petit-déjeuner (café et viennoiseries), au square Jean-Menétrey, à côté de la mairie ; à 10 h, les élus inaugureront le parcours Générations sport santé ; à 10 h 15, Lou Carretero mènera un échauffement musical pour réveiller la foule ! ; à 10 h 30, tout le monde partira à pied sur le parcours ; à 12 h, Équilibre offrira le pot de l'arrivée.

■ Mardi 5 octobre : matin et après-midi, Lou Carretero encadrera les scolaires sur le parcours. Des personnes intéressées peuvent s'ajouter pour mêler les générations. Un Fort Boyard charrapontain animera les enfants qui pourront gagner des places de cinémas en jouant par équipes ; à 14 h 30, au cinéma Jean-Renoir, une projection au tarif unique de 5,50 € diffusera "Un tour chez ma fille" ; à 20 h 30, le cinéma Jean-Renoir créera une avant-première exceptionnelle avec le film "Mourir peut attendre", le dernier James Bond, dont la sortie officielle est prévue le mercredi 6 octobre.

■ Mercredi 6 octobre : à 14 h 30, Lou Carretero animera et encadrera une sortie intergénérationnelle pour enfants, parents et grands-parents, depuis la mairie. Sur le plan d'eau des Lônes, les participants découvriront une démonstration de modélisme par Vol libre 38, une sensibilisation au handicap par Handy'namic Grésivaudan, et un goûter fruits par le Secours populaire.

■ Jeudi 7 octobre : à 9 h, les entraîneurs, Pierre et Thomas, du CAPRG, encadreront les seniors qui souhaitent s'initier à la marche nordique (on peut apporter ses propres bâtons). Des personnes intéressées peuvent s'ajouter pour mêler les générations.

■ Vendredi 8 octobre : à 14 h, au parc Saint-Exupéry, Mumu Zumba encadrera une initiation au body-zen (gym douce et tonique pour tous). En cas de pluie, un repli se fera au gymnase César-Terrier ; à 14 h 30, l'animatrice de la gymnastique volontaire mènera une marche active, depuis la mairie.

Les inscriptions pour les marches se font auprès du CCAS, au 04-76-97-82-02, du lundi au vendredi, de 8 h 30 à 12 h et de 14 h à 17 h.