

Lettre d'information
Juillet/Août



L'ORB vous accueille le
lundi, mardi et jeudi
De 9h à 12h et de 14h à
16h45

Le mercredi et vendredi
de 9h à midi

Horaires durant
juillet/août du lundi au
vendredi de 9h à 12h

FERMETURE
Du vendredi 19 juillet au
dimanche 4 août

Office des Retraités
Briochins
6 bis rue Maréchal Foch
22000 Saint-Brieuc
Tél : 02.96.61.95.61

Mail : orb22@orange.fr

Vos rendez-vous

Une sortie ensemble le
mercredi 3 juillet à 11h

Estivales de Juillet à l'ORB

Gratuit sans inscription 2^{ème} étage

Mardi 2, 9, 16, 23 juillet avec Jacques :

Gym Taoïste : 10h

Tai-Chi/Qi Gong : 11h

Mercredi 3, 10, 17, 24 juillet avec Marie-Estelle :

Stretching : 9h

Chair Stretching : 10h

Gym : 11h

Sophrologie les jeudis de 10h à 11h30 avec Sophie :

4 juillet : Apprendre les gestes de détente, s'initier à la cohérence
cardiaque

11 juillet : Savoir récupérer en énergie, s'initier à la micro sieste

18 juillet : Renforcer ses capacités à prendre du recul, de la distance et
à lâcher prise

25 juillet : développer la confiance en soi et en son corps

Pour la rentrée prochaine 2 NOUVEAUTÉS :

« Gym Taoïste » le lundi de 11h à 12h (à essayer durant les estivales)

« STEP Sénior » le jeudi de 9h20 à 10h20 (renseignements à l'accueil)

Les sorties de cet été

Mardi 16 juillet

Croisière « les sept Iles » + visite du Radôme
+ restaurant à Pleumeur-Bodou

Tarif 75 € (+21 € l'adhésion) départ parking de Coubertin

Mercredi 21 août

Visite d'un enclos paroissial + croisière « Rade de Brest »
+ restaurant à Brest

Tarif 75 € (+21 € l'adhésion) - départ parking de Coubertin

Forum des associations le samedi 31 août 2024 - Brézillet

Portes ouvertes de l'ORB le jeudi 12 septembre 2024 au Petit Théâtre 9h30-12h30

Olympiades inter communales

Envie de représenter votre commune et de ramener la coupe ?

Le CIAS SBAA organise en lien avec les différentes communes de l'Agglomération et ses partenaires une
journée seniors inter'com **le jeudi 26 septembre 2024.**

Chaque commune doit constituer une équipe de 10 personnes qui vont affronter les autres sur des activités
physiques adaptées et jeux.

Alors vous êtes motivés, vous souhaitez porter les couleurs de votre commune ? Faites-vous connaître auprès
de l'accueil de l'ORB au 02-96-61-95-61.

Retrouvez les actualités sur notre site : www.orb22.fr

Rejoignez-nous sur la page Facebook <https://www.facebook.com/ORB22000>