



ACTIVITES SPORTIVES

LA RANDONNEE : Intervenant Yann MAHE.

PARTICIPATION DE 30€/PERSONNE. À partir de septembre : 2 randonnées, départ du stage des costières tous les mardis hors période scolaire. Permutation des groupes après les vacances.

- RV 8H15. DEPART 8H30
- RV 12H45. DEPART 13H

AQUAGYM AQUATROPIC :

Animateur référent Alexandre

- Deux créneaux : Lundi de 14h à 15h et de 15h à 16h – 30€/6 mois

MAINTIEN EN FORME : intervenant Stéphane RODET. OFFICE DES SENIORS

Les lundis de 11h à 12h. Les vendredis à la maison des associations de 9h à 10h et de 10h à 11h. Les jeudis de 11h à 12h.

GYMNASTIQUE DOUCE : intervenante Mireille de Verduzan.

- Les mardis de 14h à 15 et 15h à 16h
- Les vendredis de 14h45 à 15h45

OFFICE DES SENIORS

QI GONG : intervenante Laurence LINARES

Participation : 30€/an Les lundis de 9H30 à 10H30

OFFICE DES SENIORS

TENNIS DE TABLE : animatrice référente Caroline. Intervenant de l'ASPC de Nîmes Emmanuel BOLL.

- Vendredi de 9H à 10H30 et de 10H30 à 12H
Salle du stade st Stanislas

TAI CHI CHUAN : intervenants Simon et Benjamin. Participation : 30€/an.

- **Maison des associations** : Mardi de 9h à 10h30
- **Office des Seniors** : Jeudi de 9h à 10h30

DANSE DE SALON : intervenant Daniel Manin

Participation : 30€/an

Débutants : mercredi de 11h à 12h

Confirmés : mercredi de 10h à 11h

YOGA : intervenante Giulia

- Le mardi de 9h à 10h à l'Office

ATELIERS ARTISTIQUES

PEINTURE ET DESSIN : intervenant Jean-Pierre Brethon

- Mardi 9h à 12h
- Lundi, mercredi, vendredi 14h à 17h

ATELIER POTERIE : intervenante Johanna Mollard

- Lundi 14h à 17h

ATELIERS COGNITIFS

LITTERATURE. CLUB DE LECTURE : intervenante Yvette Landreau

- Un vendredi par mois à 14h
Pour le trimestre :
Les vendredis 24/01, 28/02 et 27/03.

ENTRETIEN DE LA MEMOIRE : intervenant Pierre Rabaland

- Mardi de 10h à 11h

ATELIER ECRITURE : intervenant Pierre Rabaland

- Mercredi de 9h30 à 11h

ATELIER MEMOIRE : animatrice référente Michèle

- Mercredi de 9h30 à 10h30 et de 10h30 à 11h30
- Jeudi de 9h à 10h et de 10h à 11h

APRES-MIDI CONVIVIAL/ JEUX DE SOCIETE/ JEUX DE CARTES : animateur référent Jean-Bruno

- Mardi de 14h à 16h45



ACTIVITES PERMANENTES

1ER TRIMESTRE 2020

ATELIER GENEALOGIE

Animatrice référente Michèle.

- Lundi de 9h à 11h / tous les 15 jours.

ACTIVITES MANUELLES

Animatrice intervenante Michèle

ATELIER TRICOT/CROCHET

- Mercredi de 14h à 16h30

ATELIER COUTURE

- Vendredi de 14h à 16h30

ATELIER RELIURE : intervenante Géraldine Deschamps

- Lundi de 9h à 12h

PIQUÉ MARSEILLAIS : intervenante Sophie

- Le mercredi de 14h à 16h30, 1 fois tous les 15 jours à l'Office des Seniors

ACTIVITES LINGUISTIQUES

ANGLAIS : intervenante Anyssa

- mardi de 8h45 à 11h45 (3 groupes)
- jeudi de 8h45 à 11h45 (3 groupes)

ESPAGNOL : intervenante Miriam

- jeudi de 14h à 15h
- de 16h à 17h
- de 15h à 16h

ITALIEN : intervenante Margueritte

- Le mercredi de 9h à 11h, 1 fois tous les 15 jours à l'Office des Seniors

ATELIERS INFORMATIQUE

Animateur intervenant Gregory

☎ 04 66 28 40 93

ORDINATEURS :

- lundi, mardi et jeudi de 9h à 12h

TABLETTES :

- mercredi de 9h à 11h
- vendredi de 9h à 11h

SMARTPHONES :

- lundi, mardi, mercredi après-midi de 14h à 16h

LA CHORALE DES AÎNES

Intervenant Jeremy Buirette

- Chansons populaires de langue française.
- Poètes et chansonniers de XXème siècle.
- lundi et jeudi de 14h30 à 16h30

LES ATELIERS MEMOIRE DANS

LES QUARTIERS (priorité aux habitants de ces quartiers) Tous les 15 jours.

Secteur CASTANET : animatrice intervenante Caroline

- le lundi. 1^{er} groupe 9h
- le lundi. 2^{eme} groupe 10h30

Secteur EAU BOUILLIE : animatrice intervenante Caroline

- le mercredi à 9h30.

Secteur CLOS D'ORVILLE : animateur intervenant Alexandre.

- Le lundi à 10h45

ATTENTION, en dehors des voyages, aucun remboursement ne sera effectué sans la présentation d'UN CERTIFICAT MEDICAL