|  |
| --- |
| *ACTIVITES SPORTIVES* |
|  |
| * RANDONNEE. Intervenant : Yann MAHE
 |
| * A partir de septembre : 2 randonnées, départ du stade des costières tous les mardis, hors période vacances scolaires.
 |
| * Permutation des groupes après les vacances.
 |
| * RV 8H15- DEPART 8H30.
 |
| * RV 12H45- DEPART 13H
 |
| * PARICIPATION DE 30€/AN
 |
|  |

|  |
| --- |
| MAINTIEN EN FORME. Intervenant : Stéphane RODET |
| Les lundis de 11h à 12h, les vendredis de 9h à 10h et de 10h à11h, les jeudis de 11h à12h. |
| Office des Seniors |

|  |
| --- |
| GYMNASTIQUE DOUCE. Intervenante : Mireille De VERDUZAN |
| * Les mardis de 15h à 16h
 |
| * Les vendredis de 14h45 à 15h45
 |
| Office des Seniors |

|  |
| --- |
| AQUAGYM AQUATROPIC. Animateur référent Alexandre. Contact : 04 66 28 40 92 |
| Activité réservée aux adhérents de l’Office des Seniors. |
| * Les lundis de 14h à 15h et de 15h à 16h.
 |

|  |
| --- |
| QI KONG. Intervenante : Laurence LINARES |
| * Les lundis de 9h à 10h
 |
| Participation de 30€/an. Office des Seniors. |
|  |

 **TENNIS DE TABLE**. Animatrice référente : Caroline.

Intervenant de l’ASPC de Nîmes :

 Emmanuel BOLL.

* Vendredi : 9h à 10h30 et: 10h30 à 12h.

***Salle du stade St Stanislas***

***ACTIVITES MANUELLES***

|  |
| --- |
| **NOTA BENE** |
| Afin de se conformer à la législation sur les assurances, tous les participants aux activités doivent être adhérents de l’Office des Seniors. Il est indispensable de vous munir de votre « pass seniors » en cours de validité. |
|  Noter : Aucun adhérent.e inscrit sur une liste d’attente ne pourra se présenter ni participer à une activité sans l’accord préalable de l’Office des Seniors. |
| Pour des raisons de sécurité, l’accès aux ateliers peinture-dessin- poterie n’est autorisé. |
| *Merci de votre compréhension.* |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|

|  |
| --- |
| ATELIER TRICOT/ CROCHET. Animatrice Michèle. |
| * Les mercredis de 14h à16h30
 |
| ATELIER COUTURE. Animatrice Michèle. |
| * Les vendredis de 14h à 16h30
 |
|  |
| ATELIER RELIURE. Intervenante :  |
| Géraldine DESCHAMPS |
| * Les lundis de 9h à12h
 |
|  |
| ATELIER VANNERIE. Intervenante :  |
| Isabelle MONNIER |
| * Les jeudis tous les 15 jours de 14h à 16h30
 |

 |

|  |
| --- |
| *INFORMATIONS* |
| Pour adhérer à l’Office des Seniors et obtenir le passeport Seniors de 8€: |
| * Etre nîmois et à la retraite (62 ans)
 |
| Contact : 04 66 28 40 90 |
|  |
| Pour les sorties de l’Office seront demandés avant de monter dans le bus soit : le « pass seniors », soit la carte  |
|  |
| ATTENTION |
| En dehors des voyages, aucun remboursement ne sera effectué sans présentation d’un *CERTIFICAT MEDICAL ATTESTANT DE L’IMPOSSIBILITE DE PARTICIPER AU VOYAGE* |

|  |
| --- |
| *ACTIVITES LINGUISTIQUES*  |
|  |
| ANGLAIS. Intervenante : Anyssa |
| * Lundi de 8h45 à 9h
 |
| * Mercredi et jeudi : 8h45 à 9h30
 |
| * Vendredi : 10h à 10h45
 |
|  |
| ESPAGNOL. Intervenante : Miriam |
| * Jeudi : 14h à 15h
 |
|  : 15h à 16h |
|  : 16h à 17h |

***ATELIERS ARTISTIQUES***

|  |
| --- |
| PEINTURE ET DESSIN. Intervenant : |
| Jean-Pierre BRETHON. |
| * Mardi : 9h à12h
 |
| * Lundi, mercredi, vendredi : 14h à 17h
 |
|  |
| ATELIER POTERIE .Intervenante :  |
| Johanna MOLLARD. |
| Lundi : 14h à 17h |
|  |

***ATELIERS COGNITIFS***

|  |
| --- |
| LITTERATURE. CLUB DE LECTURE |
| Intervenante : Yvette LANDREAU |
| * 14h un vendredi / mois.
 |
| Pour le trimestre : |
| 19 avril, 17 mai, 14 juin |
|  |
|  |
| ENTRETIEN DE LA MEMOIRE. Intervenant : Pierre RABALAND. |
| * Mardi de10h à 11h
 |
|  |
| ATELIER MEMOIRE. Animatrice référente : |
| Michèle. |
| * Mercredi : 9h30 à10h30
 |
| * Jeudi de : 9h à 10h et de 10h à 11h
 |
|  |
| ATELIER ECRITURE. Intervenant : Pierre RABALAND. |
| * Mercredi de : 9h30 à 11h
 |
|  |

|  |
| --- |
| *LA CHORALE DES AINES*. Intervenant : |
|  Jeremy BUIRETTE. |
| * Lundi et jeudi de : 14h30 à 16h30
 |
|  |
| * Chansons populaires de langue française.
 |
| * Poètes et chansonniers du XXème siècle.
 |

|  |
| --- |
| *ATELIER GENEALOGIE.* Animatrice référente : Michèle. |
| * Lundi : 9h à 11h / une fois par mois.
 |

|  |
| --- |
| *ATELIER INFORMATIQUE*. Animateur référent : Gregory. ✆04 66 28 40 93 |
| Ordinateurs : |
| * lundi, mardi et jeudi de : 9h à12h
 |
| Tablettes : |
| * mercredi de 9h à11h
 |
|  |
| *APRES-MIDI CONVIVIAL* |
| *JEUX DE SOCIETE / CARTES.* Animateur référent : Jean-Bruno. |
| * Mardi de : 14h à 16h45
 |
|  |
| *DANSE DE SALON*. Intervenant : Daniel MANIN |
| Participants confirmés :  |
| * Mercredi de 10h à 11h
 |
| Participants débutants : |
| * Mercredi de 11h à 12h
 |

|  |
| --- |
| *TAÎ CHI CHUAN*. Intervenants :  |
| Simon et Benjamin. |
| Foyer Maurice Albaric : |
| * Mardi de 9h à 10h30
 |
| Office des Seniors : |
| * Jeudi de 9h à 10h30
 |

**Toutes les inscriptions se font auprès de l’Office des Seniors du CCAS.**