

Accueil Office des Seniors - (14 rue des Chassaintes - 30000 NÎMES) - Ouvert du Lundi au Vendredi de 8h à 12h.  
Accueil : 04.66.28.40.90 - Animation : 04.66.28.40.92

# ACTIVITÉS PERMANENTES OFFICE DES SENIORS

## ACTIVITÉS SPORTIVES

(Un certificat médical sera demandé pour toutes inscriptions sur une activité sportive)

<p><b>RANDONNÉE</b> Intervenant : Gilles Deux randonnées, départ du Parnasse tous les Mardis, permutation des groupes après chaque vacances. <b>TARIF : 30€/année</b> RDV 7H45 - DÉPART 8H. GROUPE 1 RDV 12H45 - DÉPART 13H. GROUPE 2</p>	<p><b>AQUAGYM AQUATROPIC</b> Réfèrent : Alexandre Deux créneaux, les Lundis de 14h à 15h et de 15h à 16h. <b>TARIF : 60€/année</b> (payable en 2 fois)</p>	<p><b>MAINTIEN EN FORME</b> Intervenant : Stéphane Les lundis de 11h à 12h à l'Office. Les Vendredis de 8h30 à 9h30 à la Résidence Autonomie l'Enclos Rey. Les Vendredis de 10h à 11h et de 11h à 12h à la Maison des Assoc. <b>GRATUIT</b></p>	<p><b>GYMNASTIQUE DOUCE</b> Intervenante : Mireille Les Mardis de 14h à 15h, 15h à 16h à l'Office. Les Vendredis de 14h à 15h et de 15h à 16h à l'Office. <b>TARIF : 30€/année</b></p>
<p><b>MARCHE ACTIVE</b> Intervenante : Véronique Les Jeudis de 8h15 à 9h15 et de 9h15 à 10h15 aux Jardins de la Fontaine. <b>GRATUIT</b></p>	<p><b>QI GONG</b> Intervenante : Laurence Les Lundis de 9h30 à 10h30 à l'Office. Les Mardis de 11h à 12h à l'Office <b>TARIF : 30€/année</b></p>	<p><b>PILATES</b> Intervenante : Alexandra Les Mardis de 10h30 à 11h30 à la Résidence Autonomie l'Enclos Rey. Les Mardis de 16h à 17h à l'Office <b>TARIF : 30€/année</b></p>	<p><b>TENNIS DE TABLE</b> Réfèrent : Caroline Les Vendredis de 9h à 10h30 et de 10h30 à 12h à la salle du stade St Stanislas. <b>TARIF : 30€/année</b></p>
<p><b>TAI CHI CHUAN</b> Intervenante : Olivia &amp; Pierre Les Mardis de 9h à 10h30 à la maison des associations. Les Jeudis de 9h à 10h30 à l'Office. <b>TARIF : 30€/année</b></p>	<p><b>YOGA</b> Intervenante : Giulia Les Mardis de 9h à 10h et de 10h à 11h à l'Office. Les Jeudis de 11h à 12h à l'Office Les Vendredis de 16h à 17h à l'Office <b>TARIF : 30€/année</b></p>	<p><b>SOPHROLOGIE</b> Intervenante : Laetitia Les Lundis de 9h à 10h et de 10h à 11h à la l'Office. <b>TARIF : 30€/année</b></p>	<p><b>DANSE DE SALON</b> Intervenante : Carole Confirmés : Les Mercredis de 10h à 11h à l'Office. Débutant : Les Mercredis de 11h à 12h à l'Office. <b>TARIF : 30€/année</b></p>
<p><b>ATELIER INITIATION DANSE EN LIGNE</b> Intervenante : Michèle Les Jeudis de 16h à 17h à l'Office <b>GRATUIT</b></p>	<p><b>ATELIER ÉQUILIBRE</b> Intervenant : Michael Les mardis de 10h à 11h et de 11h à 12h à l'Office <b>GRATUIT</b></p>		

## ATELIERS ARTISTIQUES

<p><b>PEINTURE &amp; DESSIN</b> Intervenant : Jean - Pierre Les Lundis, Mercredis et les Vendredis de 14h à 17h à l'Off. Les Mardis de 9h à 12h à l'Off. <b>TARIF : 30€/année</b></p>	<p><b>ATELIER THÉÂTRE</b> Intervenante : Magui Les Lundis de 9h à 11h à la salle St Marguerite. <b>GRATUIT</b></p>	<p><b>ATELIER RELIURE</b> Intervenante : Valérie Les Lundis de 9h à 12h à l'Office. <b>TARIF : 30€/année</b></p>	<p><b>ATELIER INITIATION DESSIN</b> Intervenant : Alex Les Mardis de 14h à 16h à salle St Marguerite. <b>GRATUIT</b></p>
<p><b>ATELIER POTERIE</b> Intervenante : Audrey Les Mardis de 14h à 17h à l'Office. Les Jeudis de 9h à 12h et de 14h à 17h à l'Office. <b>TARIF : 30€/année</b></p>	<p><b>ATELIER PHOTO</b> Intervenants : "Association Objectif Image 30" Les Jeudis 9h45-11h45 à l'Office. (1 fois /15 jours) <b>TARIF : 30€/année</b></p>	<p><b>LA CHORALE DE L'OFFICE</b> Intervenant : Jérémie Les Lundis de 14h à 16h à l'Office Les Jeudis de 15h à 16h à l'Office <b>TARIF : 30€/année</b></p>	

## ATELIERS COGNITIFS

<p><b>ATELIER CLUB LECTURE</b> Intervenante : Jacqueline Un Vendredi par mois à l'Office De 13h30 à 15h et de 15h à 16h30. <b>GRATUIT</b></p>	<p><b>ENTRETIEN DE LA MÉMOIRE</b> Intervenant : Michael Les mercredis de 9h à 10h Les jeudis de 11h à 12h à l'Office. <b>GRATUIT</b></p>	<p><b>ENTRETIEN DE LA MÉMOIRE</b> Intervenant : Pierre Les Mardis de 10h à 11h à l'Office. <b>GRATUIT</b></p>	<p><b>ENTRETIEN DE LA MÉMOIRE</b> Intervenant : Alex Les mercredis 9h à 10h30 et de 10h30 à 12h (2 groupes) Les vendredis 9h à 10h30 et de 10h30 à 12h (2 groupes) <b>GRATUIT</b></p>
<p><b>ENTRETIEN DE LA MÉMOIRE</b> Intervenante : Michèle Les Jeudis de 9h à 10h, de 10h à 11h à l'Office. <b>GRATUIT</b></p>	<p><b>ATELIER GÉNÉALOGIE</b> Intervenante : Michèle Les Lundis de 9h30 à 10h30 à l'Office. <b>GRATUIT</b></p>	<p><b>ATELIER ASTRONOMIE</b> Intervenant : Guy Les vendredis de 14h à 15h30 (1 fois tous les 15 jours) <b>GRATUIT</b></p>	<p><b>ATELIER LANGAGE DES SIGNES</b> Intervenant : Michael Les lundis de 15h à 16h ET DE 16H 0 17H à la Salle St Marguerite <b>GRATUIT</b></p>

<p><b><u>ATELIER SURPRISE</u></b> Intervenant : Michael</p> <p>Les mercredis de 14h à 17h à l'Office <b><u>GRATUIT</u></b></p>	<p><b><u>ATELIER CAFÉ PHILO</u></b> Intervenant : Michael</p> <p>Les vendredis de 10h à 11h30 2 groupes en alternance tous les 15 jours les premiers mercredis du mois à l'Office</p>	<p><b><u>ATELIER GROUPE CHANTANT</u></b> Intervenant : Jérémie</p> <p>Les Jeudis de 14h à 15h à l'Office <b><u>GRATUIT</u></b></p>
--	---	--



## ACTIVITÉS MANUELLES

<p><b><u>ATELIER MANUEL AUTOUR DU PAPIER</u></b> Intervenante : Caroline</p> <p>Les Lundis de 14h à 16h30 à l'Office. <b><u>GRATUIT</u></b></p>	<p><b><u>ATELIER TRICOT/CROCHET</u></b> Intervenante : Michèle</p> <p>Les Mercredis de 14h à 16h30 à l'Office. <b><u>GRATUIT</u></b></p>	<p><b><u>ATELIER COUTURE</u></b> Intervenante : Michèle</p> <p>Les Vendredis de 9h à 11h (débutant) et de 14h à 16h (intermédiaire) à l'Office. <b><u>GRATUIT</u></b></p>	<p><b><u>ATELIER CUISINE</u></b> Intervenante : Michèle</p> <p>Les Vendredis à 8h30 (2 groupe en alternance toutes les 3 semaines ) <b><u>GRATUIT</u></b></p>
	<p><b><u>ATELIER MANUEL</u></b> Intervenante : Caroline</p> <p>Les Jeudis de 14h à 16h30 à l'Office. <b><u>GRATUIT</u></b></p>	<p><b><u>ATELIER MANUEL</u></b> Intervenante : Michèle</p> <p>Les Mercredis de 14h à 16h30 à l'Office. <b><u>GRATUIT</u></b></p>	

## ATELIERS LINGUISTIQUES

<p><b><u>ANGLAIS</u></b> Intervenante : Anyssa</p> <p>Les Mardis de 9h à 10h, de 10h à 11h et de 11h à 12h à l'Office. Les Jeudis de 9h à 10h, de 10h à 11h et de 11h à 12h à l'Office. <b><u>TARIF : 30€/année</u></b></p>	<p><b><u>ESPAGNOL</u></b> Intervenante : Miriam</p> <p>Les Jeudis de 14h à 15h, de 15h à 16h et de 16h à 17h à l'Office. <b><u>TARIF : 30€/année</u></b></p>	<p><b><u>ITALIEN</u></b> Intervenante : Magui</p> <p>Les Mercredis de 9h à 10h et de 10h à 11h à l'Office. (1 fois/15jours) <b><u>GRATUIT</u></b></p>	<p><b><u>OCCITAN</u></b> Intervenant : Alain</p> <p>Les Mercredis de 14h à 15h à l'Office à la salle Ste Marguerite. <b><u>GRATUIT</u></b></p>
<p><b><u>ALLEMAND</u></b> Intervenante : Michèle</p> <p>Les Mardis de 9h à 10h à la Salle Marguerite (1 fois /15 jours) <b><u>GRATUIT</u></b></p>			

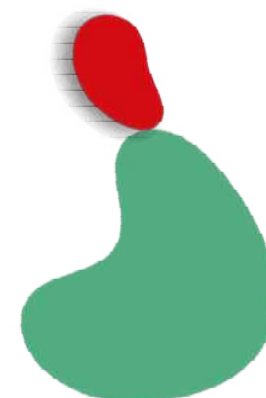
## ATELIERS INFORMATIQUES

<p><b><u>ORDINATEURS</u></b> Intervenant : Grégory</p> <p>Les Lundis, Mardis, et Jeudis de 9h à 12h à l'Office. <b><u>GRATUIT</u></b></p>	<p><b><u>TABLETTES</u></b> Intervenant : Grégory</p> <p>Les Mercredis et Vendredis de 9h à 11h à l'Office. <b><u>GRATUIT</u></b></p>	<p><b><u>SMARTPHONES</u></b> Intervenant : Grégory</p> <p>Les Mardis et Jeudi de 14h à 16h à l'Office. <b><u>GRATUIT</u></b></p>
---	--	--



## ATELIERS JEUX DE SOCIÉTÉ

<p><b><u>JEUX DE CARTES</u></b> Réfèrent : Alex</p> <p>Les Lundis et Mardis de 13h30 à 16h30 à l'Office. <b><u>GRATUIT</u></b></p>	<p><b><u>BRIDGE</u></b> Réfèrent : Michèle</p> <p>Les Mercredis de 13h30 à 16h à l'Office. <b><u>GRATUIT</u></b></p>	<p><b><u>SCRABBLE</u></b> Réfèrent : Alex</p> <p>Les Mardis de 13h30 à 16h à l'Office. <b><u>GRATUIT</u></b></p>
--	--	--



**ATTENTION, EN DEHORS DES VOYAGES, AUCUN REMBOURSEMENT NE SERA EFFECTUÉ SANS LA PRÉSENTATION D'UN CERTIFICAT MÉDICAL**