ACTIVITÉS PERMANENTES OFFICE DES SENIORS - 2025

## INFORMATIONS PRATIQUES

Accueil Office des Seniors : 14 rue des Chassaintes - 30000 NÎMES  
Horaires : Ouvert du lundi au vendredi de 8h à 12h.  
Contact général : 04.66.28.40.90 - Animation : 04.66.28.40.92

## CONDITIONS

Activités proposées sur inscription aux adhérents de l’Office des seniors, gratuitement ou avec un complément de 30€/an.

Attention : en dehors des voyages, aucun remboursement ne sera effectué sans la présentation d'un certificat médical.

## ACTIVITES SPORTIVES

**RANDONNEE**

Intervenant : Gilles

Deux randonnées, départ du Parnasse tous les Mardis, permutation des groupes après chaque vacances.

TARIF : 30€/année

RDV 7H45 - DÉPART 8H. GROUPE 1  
RDV 12H45 - DÉPART 13H. GROUPE 2

**AQUAGYM AQUATROPIC**

Référent : Alexandre

Deux créneaux, les Lundis de 14h à 15h et de 15h à 16h.

TARIF : 60€/année (payable en 2 fois)

**MAINTIEN EN FORME**

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 Associations.

Gratuit

**GYMNASTIQUE DOUCE**

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.

TARIF : 30€/année

**QI GONG**

Intervenante : Laurence

Les Lundis de 9h30 à 10h30 à l'Office. Les Mardis de 11h à 12h à l'Office

TARIF : 30€/année

**MARCHE ACTIVE**

Intervenante : Véronique

Les Jeudis de 8h15 à 9h15 et de 9h15 à 10h15 aux Jardins de la Fontaine.

Gratuit

**TAI CHI CHUAN**

Intervenante : Olivia & Pierre

Les mardis de 9h à 10h30 à la maison des associations. Les Jeudis de 9h à 10h30 à l'Office.

TARIF : 30€/année

**YOGA**

Intervenante : Giulia

Les mardis de 9h à 10h et de 10h à 11h, les jeudis de 11h à 12h et les vendredis de 16h à 17h à l'Office

TARIF : 30€/année

**PILATES**

Intervenante : Alexandra

Les mardis de 10h30 à 11h30 à la Résidence Autonomie l'Enclos Rey, et de 16h à 17h à l'Office

TARIF : 30€/année

**ATELIER INITIATION DANSE EN LIGNE**

Intervenante : Michèle

Les Jeudis de 16h à 17h à l'Office

Gratuit

**DANSE DE SALON**

Intervenante : Carole

Confirmés : Les Mercredis de 10h à 11h à l'Office.  
Débutants : Les Mercredis de 11h à 12h à l'Office.

TARIF : 30€/année

**SOPHROLOGIE**

Intervenante : Laetitia

Les lundis de 9h à 10h et de 10h à 11h à l'Office.

TARIF : 30€/année

**TENNIS DE TABLE**

Référente : Caroline

Les vendredis de 9h à 10h30 et de 10h30 à 12h à la salle du stade St Stanislas.

TARIF : 30€/année

**ATELIER ÉQUILIBRE**

Intervenant : Michael

Les mardis de 10h à 11h et de 11h à 12h à l'Office

Gratuit

## ATELIERS COGNITIFS

**ATELIER CLUB LECTURE**

Intervenante : Jacqueline

Un vendredi par mois à l'Office de 13h30 à 15h et de 15h à 16h30.

Gratuit

**ENTRETIEN DE LA MÉMOIRE**

Intervenant : Michael

Les mercredis de 9h à 10h, les jeudis de 11h à 12h à l'Office.

Gratuit

**ENTRETIEN DE LA MÉMOIRE**

Intervenant : Pierre

Les mardis de 10h à 11h à l'Office.

Gratuit

**ENTRETIEN DE LA MÉMOIRE**

Intervenante : Michèle

Les jeudis de 9h à 10h, de 10h à 11h à l'Office.

Gratuit

**ATELIER CAFÉ PHILO**

Intervenant : Michael

Les vendredis de 10h à 11h30 2 groupes en alternance tous les 15 jours les premiers mercredis du mois à l'Office

Gratuit

**ATELIER GÉNÉALOGIE**

Intervenante : Michèle

Les lundis de 9h30 à 10h30 à l'Office.

Gratuit

**ENTRETIEN DE LA MÉMOIRE**

Intervenant : Alex

Les mercredis et vendredis de 9h à 10h30 et de 10h30 à 12h (2 groupes par jour)

Gratuit

**ATELIER LANGAGE DES SIGNES**

Intervenant : Michael

Les lundis de 15h à 16h et de 16h à 17h à la Salle St Marguerite

Gratuit

**ATELIER ASTRONOMIE**

Intervenant : Guy

Les vendredis de 14h à 15h30 (1 fois tous les 15 jours)

Gratuit

**ATELIER SURPRISE**

Intervenant : Michael

Les mercredis de 14h à 17h à l'Office

Gratuit

## ACTIVITES MANUELLES

**ATELIER MANUEL AUTOUR DU PAPIER**

Intervenante : Caroline

Les lundis de 14h à 16h30 à l'Office.

Gratuit

**ATELIER TRICOT/CROCHET**

Intervenante : Michèle

Les mercredis de 14h à 16h30 à l'Office.

Gratuit

**ATELIER COUTURE**

Intervenante : Michèle

Les vendredis de 9h à 11h (débutant) et de 14h à 16h (intermédiaire) à l'Office.

Gratuit

**ATELIER CUISINE**

Intervenante : Michèle

Les vendredis à 8h30 (2 groupes en alternance toutes les 3 semaines)

Gratuit

**ATELIER MANUEL**

Intervenante : Michèle

Les mercredis de 14h à 16h30 à l'Office.

Gratuit

**ATELIER MANUEL**

Intervenante : Caroline

Les jeudis de 14h à 16h30 à l'Office.

Gratuit

## ATELIERS JEUX DE SOCIETE

**BRIDGE**

Référente : Michèle

Les Mercredis de 13h30 à 16h à l'Office.

Gratuit

**JEUX DE CARTES**

Référent : Alex

Les Lundis et Mardis de 13h30 à 16h30 à l'Office.

Gratuit

**SCRABBLE**

Référent : Alex

Les Mardis de 13h30 à 16h à l'Office.

Gratuit

## ATELIERS ARTISTIQUES

**ATELIER INITIATION DESSIN**

Intervenant : Alex

Les mardis de 14h à 16h à salle St Marguerite.

Gratuit

**ATELIER POTERIE**

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.

TARIF : 30€/année

**PEINTURE & DESSIN**

Intervenant : Jean - Pierre

Les Lundis, Mercredis et les Vendredis de 14h à 17h et les Mardis de 9h à 12h, toujours à à l'Office

TARIF : 30€/année

**ATELIER THÉATRE**

Intervenante : Magui

Les Lundis de 9h à 11h à la salle St Marguerite.

Gratuit

**LA CHORALE DE L'OFFICE**

Intervenant : Jérémie

Les lundis de 14h à 16h et les jeudis de 15h à 16h à l'Office.

TARIF : 30€/année

**ATELIER GROUPE CHANTANT**

**Intervenant : Jérémie**

**Les Jeudis de 14h à 15h à l'Office**

Gratuit

**ATELIER PHOTO**

Intervenants : "Association Objectif Image 30"

Les Jeudis 9h45-11h45 à l'Office. (1 fois /15 jours)

TARIF : 30€/année

**ATELIER RELIURE**

Intervenante : Valérie

Les Lundis de 9h à 12h à l'Office.

TARIF : 30€/année

## ATELIERS INFORMATIQUES

Ateliers gratuits et sur inscription pour les personnes en situation de handicap et/ou adhérents de l’Office des seniors.

Animés par Grégory au sein de l’Espace Multimédia de l’Office.

**ORDINATEURS :** Les lundis, mardis, et jeudis de 9h à 12h à l'Office.

**TABLETTES :** Les mercredis et vendredis de 9h à 11h à l'Office.

**SMARTPHONES :** Les mardis et jeudis de 14h à 16h à l'Office.

## ATELIERS LINGUISTIQUES

**ITALIEN**

Intervenante : Magui

Les mercredis de 9h à 10h et de 10h à 11h à l'Office. (1 fois/15jours)

Gratuit

**ALLEMAND**

Intervenante : Michèle

Les mardis de 9h à 10h à la Salle Sainte Marguerite (1 fois /15 jours)

Gratuit

**ANGLAIS**

Intervenante : Anyssa

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.

TARIF : 30€/année

**ESPAGNOL**

Intervenante : Miriam

Les Jeudis de 14h à 15h, de 15h à 16h et de 16h à 17h à l'Office.

TARIF : 30€/année

**OCCITAN**

Intervenant : Alain

Les Mercredis de 14h à 15h à l'Office à la salle Ste Marguerite.

Gratuit