



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)

RANDONNÉE 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 Réfèrent : 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 Assoc. 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
MARCHE ACTIVE Intervenante : Véronique Les Jeudis de 8h15 à 9h15 et de 9h15 à 10h15 aux Jardins de la Fontaine. GRATUIT	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	PILATES Intervenante : Alexandra Les Mardis de 10h30 à 11h30 à la Résidence Autonomie l'Enclos Rey. Les Mardis de 16h à 17h à l'Office TARIF : 30€/année	TENNIS DE TABLE Réfèrent : Caroline Les Vendredis de 9h à 10h30 et de 10h30 à 12h à la salle du stade St Stanislas. TARIF : 30€/année
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 à l'Office. Les Jeudis de 11h à 12h à l'Office Les Vendredis de 16h à 17h à l'Office TARIF : 30€/année	SOPHROLOGIE Intervenante : Laetitia Les Lundis de 9h à 10h et de 10h à 11h à la l'Office. TARIF : 30€/année	DANSE DE SALON Intervenante : Carole Confirmés : Les Mercredis de 10h à 11h à l'Office. Débutant : Les Mercredis de 11h à 12h à l'Office. TARIF : 30€/année
ATELIER INITIATION DANSE EN LIGNE Intervenante : Michèle Les Jeudis de 16h à 17h à l'Office GRATUIT	ATELIER ÉQUILIBRE Intervenant : Michael Les mardis de 10h à 11h et de 11h à 12h à l'Office GRATUIT		

ATELIERS ARTISTIQUES

PEINTURE & DESSIN 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. TARIF : 30€/année	ATELIER THÉÂTRE Intervenante : Magui Les Lundis de 9h à 11h à la salle St Marguerite. GRATUIT	ATELIER RELIURE Intervenante : Valérie Les Lundis de 9h à 12h à l'Office. TARIF : 30€/année	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	ATELIER PHOTO Intervenants : "Association Objectif Image 30" Les Jeudis 9h45-11h45 à l'Office. (1 fois /15 jours) TARIF : 30€/année	LA CHORALE DE L'OFFICE Intervenant : Jérémie Les Lundis de 14h à 16h à l'Office Les Jeudis de 15h à 16h à l'Office TARIF : 30€/année	

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 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) GRATUIT
ENTRETIEN DE LA MÉMOIRE Intervenante : Michèle Les Jeudis de 9h à 10h, de 10h à 11h à l'Office. GRATUIT	ATELIER GÉNÉALOGIE Intervenante : Michèle Les Lundis de 9h30 à 10h30 à l'Office. GRATUIT	ATELIER ASTRONOMIE Intervenant : Guy Les vendredis de 14h à 15h30 (1 fois tous les 15 jours) GRATUIT	ATELIER LANGAGE DES SIGNES Intervenant : Michael Les lundis de 15h à 16h ET DE 16H 0 17H à la Salle St Marguerite GRATUIT

<p><u>ATELIER SURPRISE</u> Intervenant : Michael</p> <p>Les mercredis de 14h à 17h à l'Office <u>GRATUIT</u></p>	<p><u>ATELIER CAFÉ PHILO</u> 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><u>ATELIER GROUPE CHANTANT</u> Intervenant : Jérémie</p> <p>Les Jeudis de 14h à 15h à l'Office <u>GRATUIT</u></p>
--	---	--



ACTIVITÉS MANUELLES

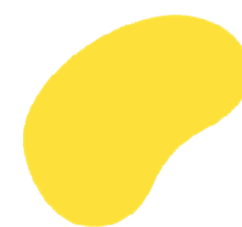
<p><u>ATELIER MANUEL AUTOUR DU PAPIER</u> Intervenante : Caroline</p> <p>Les Lundis de 14h à 16h30 à l'Office. <u>GRATUIT</u></p>	<p><u>ATELIER TRICOT/CROCHET</u> Intervenante : Michèle</p> <p>Les Mercredis de 14h à 16h30 à l'Office. <u>GRATUIT</u></p>	<p><u>ATELIER COUTURE</u> Intervenante : Michèle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

ATELIERS LINGUISTIQUES

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

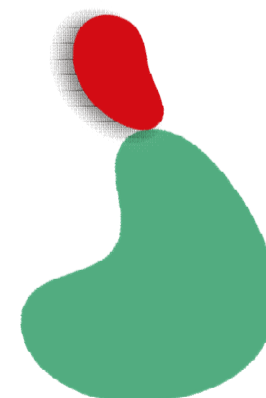
ATELIERS INFORMATIQUES

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



ATELIERS JEUX DE SOCIÉTÉ

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



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