



PROGRAMME  
**SENIORS**

**DÉCEMBRE 2025**



## "ON EST BIEN À SAINT-MAUR ... AVEC CASSE-NOISETTE ET LA MAGIE DES FÊTES"



### Infos pratiques :

Maison des seniors  
6, promenade Louis Vuillermoz  
94210 Saint-Maur-des-Fossés  
Tél. : 01 45 11 65 17  
[service.seniors@mairie-saint-maur.com](mailto:service.seniors@mairie-saint-maur.com)

### Horaires d'ouverture :

lundi 13h30-18h  
mardi 9h-12h & 13h30-18h  
mercredi 9h-16h  
jeudi 9h-12h & 13h30-20h30  
vendredi 9h-16h

Les ateliers proposés s'inscrivent dans une démarche de prévention, avec pour objectif de favoriser un vieillissement actif et en bonne santé. Ils abordent plusieurs thématiques essentielles :

- **La stimulation cognitive** : raisonnement, stratégie, différentes mémoires, orientation...
- **La motricité globale et coordination motrice** : activités physiques
- **La motricité fine** : dextérité
- **La nutrition**
- **La qualité de vie** : bien-être, pratico-pratique...

L'équipe de la Maison des seniors est à votre disposition pour vous orienter vers les ateliers correspondant à vos besoins et vos envies.

*Inscription en ligne sur « Mon Espace Citoyen »  
sur place à la Maison des seniors  
et par téléphone au 01 45 11 65 17*

Les lieux des rendez-vous des activités signalées par un « \* » seront communiqués ultérieurement.

**PARTENAIRES :**



# LES CYCLES D'ATELIERS & D'ACTIVITÉS

## CYCLE APAMN (ACTIVITÉS PHYSIQUES, ADAPTÉES, MÉMOIRE ET NUTRITION)

**14H30-15H30**

Avec AS MOUVEMENT

Cycle de 10 séances  
(dont 6 d'activités physiques adaptées,  
2 de mémoire, et 2 de nutrition)

Lundi 1<sup>er</sup> décembre

Lundi 8 décembre

## CYCLE « BIENVENUE À LA RETRAITE »

**15H30-17H30**

Avec Néosilver

Concerne les seniors à la retraite dans 2 ans  
au maximum depuis 2 ans

Cycle de 6 séances

Lundi 1<sup>er</sup> décembre

Lundi 5 janvier

## PARTAGE DE COMPÉTENCES : ÉCRITURE HAÏKU

**14H-15H30**

Avec Jean-Hughes, bénévole

Thèmes et principales techniques  
Merci de vous munir d'un crayon

Cycle de 5 séances

Jeudi 11 décembre

## CAP BIEN-ÊTRE

**9H30-12H**

Avec Delta 7

Cycle 4 séances

Mardi 2 décembre : bien vivre avec soi

Mardi 9 décembre : bien vivre avec les autres

À l'issue de ces séances, un entretien  
téléphonique individuel vous sera proposé.

## TAÏ-CHI

**9H-10H30**

Avec Vincent

Tarif : 12€

Cycle de 4 séances

Mercredi 3 décembre

Mercredi 17 décembre

## PARTAGE DE COMPÉTENCES : MOSAÏQUE

**10H-13H**

Avec Evelyne, bénévole

Cycle de 4 séances

Mercredi 3 décembre

Mercredi 10 décembre

Mercredi 17 décembre

Mercredi 24 décembre

## COURONNES DE NOËL AVEC LA MÉTHODE QUILLING

**10H-11H30**

Avec Aude

Tarif : 9€

Cycle de 3 séances

Mardi 2 décembre

Mardi 9 décembre

Mardi 16 décembre

## PARTAGE DE COMPÉTENCES : AUTOUR DE LA PHOTO

**14H-15H30**

Avec François, bénévole

Cycle de 2 séances

Mardi 2 décembre

Mardi 9 décembre

## PARTAGE DE COMPÉTENCES : QI GONG

**16H-17H**

Avec Mireille, bénévole

Cycle de 3 séances

Mardi 2 décembre

Mardi 9 décembre

Mardi 16 décembre

## PARTAGE DE COMPÉTENCES :

### SHIATSU AU SOL

**13H-14H30**

Avec Jean-Michel, bénévole

Cycle de 2 séances

Mercredi 3 décembre

Mercredi 10 décembre

## STAGE DE MAGIE



**13H30-15H**

Avec Yannis, magicien

Tarif : 9€

Cycle de 3 séances

Vendredi 5 décembre

Vendredi 12 décembre

Vendredi 19 décembre

## ART-THÉRAPIE

**10H-11H45**

Avec les Fées du mieux-être

Tarif : 6€

Cycle de 2 séances

Jeudi 11 décembre

Jeudi 18 décembre

## FABRICATION DE BOUGEON AVEC LA MÉTHODE QUILLING

**10H-11H30**

Avec Aude

Tarif : 6€

Cycle de 2 séances

Vendredi 12 décembre

Vendredi 19 décembre

## CASSE-NOISETTE ET LA MAGIE DES FÊTES



Avec Agnès

Ateliers chorégraphiques

Un moment de partage, de créativité et de joie pour célébrer la magie des fêtes !

Tarif : 15€

Cycle de 5 séances

Mercredi 3 décembre de 10h à 11h30

Lundi 8 décembre de 14h à 15h30

Mercredi 10 décembre de 10h à 11h30

Jeudi 11 décembre de 17h à 18h30

Lundi 22 décembre de 14h à 15h30

## PARADE DE NOËL

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Cycle de 6 séances

Les mercredis 3, 10 et 17 décembre

de 9h30 à 10h15

Les vendredis 5, 12 et 19 décembre

de 10h30 à 11h15

Représentation le dimanche 21 décembre  
lors de la parade de Noël sur le parvis de  
la Mairie.

# VOS RENDEZ-VOUS

## LUNDI 1<sup>ER</sup> DÉCEMBRE

### 14H-16H

Atelier numérique :  
comprendre l'intelligence artificielle  
*Avec la Maison des étudiants et  
du numérique*

### 15H-16H

Méthode Feldenkrais  
*Avec Sophie  
Tarif : 3€*

### 16H-17H

Tennis de table  
*Avec l'équipe de la Maison des seniors  
Tarif : 3€*

## MARDI 2 DÉCEMBRE

### 9H30-10H30

Rencontre des lecteurs :  
autour des histoires vraies  
Apportez vos livres à nous faire découvrir.  
*Avec l'équipe de la Maison des seniors*

### 10H-12H \*



Tir à l'arc  
*Avec l'association des Arcs de Saint-Maur  
Tarif : 6€*

### 14H-15H30

Café cassettes :  
autour des souvenirs de Noël  
*Avec l'équipe de la Maison des seniors*

### 14H-17H



Partage de compétences :  
tricotage et papot'âge  
*Avec Janine, bénévole*

### 14H30-16H

Carte de vœux à l'aquarelle  
*Avec Julia, des Ateliers du 104 bis  
Tarif : 3€*

### 16H15-17H45

Fleurs en papier : grande fleur de Noël  
*Avec l'équipe de la Maison des seniors  
Tarif : 3€*

## MERCREDI 3 DÉCEMBRE

### 9H-11H \*

Décoration de la Maison de la Nature  
*Atelier intergénérationnel avec les accueils  
de loisirs et la Maison de la Nature  
Groupe 1*

### 9H30-10H15 \*

Marche  
*Avec l'équipe de la Maison des seniors  
Tarif : 3€*

### 10H-11H \*

Visite de l'Assemblée nationale

### 12H15-13H15 \*

Basket  
*Avec l'équipe de la Maison des seniors  
Tarif : 3€*

### 13H30-14H30 \*

Handball  
*Avec la Stella Saint-Maur*

### 13H30-14H30

Tennis de table  
Pratique libre  
Groupe 1

### 13H30-15H30



Jeux de société  
Pratique libre

### 14H-15H30

Astuces beauté : soin des yeux  
Avec l'équipe de la Maison des seniors  
Tarif : 3€  
Groupe 1

### 14H-16H \*

Décoration de la Maison de la Nature  
Atelier intergénérationnel avec les accueils  
de loisirs et la Maison de la Nature  
Groupe 2

### 14H-16H30 \*

Randonnée :  
Nogent, architecture remarquable  
Avec Michel de la VGA

### 14H30-15H30

Partage de compétences :  
bâtons de longévité  
Avec Jean-Michel, bénévole

### 14H30-15H30

Tennis de table  
Pratique libre  
Groupe 2

## JEUDI 4 DÉCEMBRE

### 9H30-11H30

Porte-clés scoubidou  
Avec l'équipe de la Maison des seniors  
Tarif : 3€

### 10H15-11H45

Conférence : l'art pour stimuler la mémoire  
Le corps sculpté : découvrons à travers une  
série de marbre et de bronze comment les  
artistes façonnent le corps humain.  
Avec Artz

## VENDREDI 5 DÉCEMBRE

### 9H30-11H

Macramé : suspension ange  
Avec l'équipe de la Maison des seniors  
Tarif : 3€

### 9H30-11H

Taïso : remise en forme japonaise  
Avec Matthieu  
Tarif : 3€

### 11H30-13H30



Atelier nutrition autour de la courge  
spaghetti  
Avec l'équipe de la Maison des seniors  
Tarif : 3€

### 12H15-13H15 \*

Tennis de table  
Avec l'équipe de la Maison des seniors  
Tarif : 3€

### 13H30-15H30

Conférence sur l'estime de soi :  
les clés d'un épanouissement durable  
Avec ABC Insertion

### 14H-15H30

Astuce beauté : soin des yeux  
Avec l'équipe de la Maison des seniors  
Tarif : 3€  
Groupe 2

### 14H30-15H15

Step  
Avec l'équipe de la Maison des seniors  
Tarif : 3€

## LUNDI 8 DÉCEMBRE

### 14H-16H

Atelier numérique :  
créer une carte de vœux numérique

*Avec la Maison des étudiants et du numérique*

### 16H-17H

Step

*Avec l'équipe de la Maison des seniors*  
Tarif : 3€

### 16H30-17H30

Yoga

*Avec Jocelyne*  
Tarif : 3€

## MARDI 9 DÉCEMBRE

### 9H30-10H30

Rencontre des lecteurs :  
autour des histoires vraies

Apportez vos livres à nous faire découvrir.  
*Avec l'équipe de la Maison des seniors*

### 10H-12H30 \*



Billard

*Avec l'association de Billard Amateur de Saint-Maur*  
Tarif : 6€

### 14H-16H

Quiz : fêtes et traditions en décembre  
*Avec l'équipe de la Maison des seniors*

### 14H-17H

Partage de compétences :  
tricotage et papot'âge

*Avec Janine, bénévole*

### 15H30-17H30

Café philo :

« pourquoi croyons-nous à la magie ? »

*Avec Dominique*  
Tarif : 3€

### 16H30-17H30

Jouons avec les chiffres

*Avec l'équipe de la Maison des seniors*

## MERCREDI 10 DÉCEMBRE

### 9H-17H

Partage de compétences :  
visite commentée « le Paris  
d'Hausmann » (12 km)

Pour le déjeuner, possibilité de se restaurer  
à votre charge au Foyer de la Madeleine ou  
de prendre votre pique-nique.

*Avec Christian, bénévole*

### 9H30-10H15

Jeux de fléchettes

*Avec l'équipe de la Maison des seniors*  
Tarif : 3€

### 11H30-12H30

Petit bac

*Avec l'équipe de la Maison des seniors*

### 12H15-13H15 \*

Badminton / Pickelball

*Avec l'équipe de la Maison des seniors*  
Tarif : 3€

### 13H30-14H30

Tennis de table

Pratique libre  
Groupe 1

### 13H30-15H30

Permanence juridique

Rendez-vous individuel de 30 minutes

*Avec le Conseil Départemental d'Accès au Droit*

### 13H30-15H30

Atelier culinaire :

bûche de Noël sans cuisson

*Avec l'équipe de la Maison des seniors*  
Tarif : 3€

### 14H30-15H30

Tennis de table

Pratique libre  
Groupe 2

## 14H30-15H30

Partage de compétences :  
gymnastique Taoïste  
*Avec Jean-Michel, bénévole*

## JEUDI 11 DÉCEMBRE

### 9H30-11H30

Pendentif de Noël en pâte Fimo  
*Avec l'équipe de la Maison des seniors*  
Tarif : 3€

### 10H-11H

Partage de compétences : dictée  
*Avec Cyrienne, bénévole*

### 14H-17H



Crochet, complicité et petite maille  
Pratique libre

### 15H-18H

Décopatch : cadre de Noël  
*Avec l'équipe de la Maison des seniors*  
Tarif : 3€

### 15H30-17H30

Escapade en musique  
Musique anglaise du XVI<sup>e</sup> au XX<sup>e</sup> siècle, de  
William Byrd à Benjamin Britten  
*Avec Michel*  
Tarif : 3€

### 18H-20H

Conférence :  
« Les cités-jardins en Île-de-France :  
de la campagne à la ville »  
*Avec Franck*  
Tarif : 3€

## VENDREDI 12 DÉCEMBRE

### 9H-12H \*

Rando-nature :  
« À la découverte des super-aliments »  
Atelier plantes avec dégustation de tisane  
*Avec Xavier*  
Tarif : 6€

### 9H30-11H

Tangram  
*Avec l'équipe de la Maison des seniors*

### 10H-11H \*

Visite de l'exposition :  
« Il était une fois Casse-Noisette »  
Exposition de planches originales de quatre  
illustratrices qui ont travaillé sur le conte ou  
le ballet Casse-Noisette. Vous retrouverez  
également les marionnettes géantes et  
interactives de Samuel Stento qui viendront  
rythmer cette exposition.  
*Avec la Villa Médicis*

### 10H-11H

Partage de compétences :  
échanger en anglais  
*Avec Evelynne, bénévole*  
Niveau intermédiaire

### 11H30-12H30

Jouons avec les verbes  
*Avec l'équipe de la Maison des seniors*

### 12H15-13H15 \*

Tennis de table  
*Avec l'équipe de la Maison des seniors*  
Tarif : 3€

### 13H-15H

Jeux de société  
Pratique libre

### 13H30-15H30

Atelier culinaire :  
bûche de Noël sans cuisson  
*Avec l'équipe de la Maison des seniors*  
Tarif : 3€

### 14H30-15H30 \*

#### Marche

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Tarif : 3€

### 14H30-15H30

#### Pilates

Avec Delphine

Tarif : 3€

## LUNDI 15 DÉCEMBRE

### 14H-16H

#### Atelier numérique :

« Initiation au Pixel art »

Avec la Maison des étudiants et

du numérique

### 14H-16H30 \*

#### Randonnée :

le bois de Vincennes, le jardin  
agronomique tropical, la cartoucherie

Avec Michel de la VGA randonnée

### 16H-17H

#### Tennis de table

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Tarif : 3€

## MARDI 16 DÉCEMBRE

### 9H30-10H30

#### Rencontre des lecteurs : autour des histoires vraies

Apportez vos livres à nous faire découvrir.

Avec l'équipe de la Maison des seniors

### 10H-11H

#### Pilates

Avec Delphine

Tarif : 3€

### 13H30-15H



#### Jouons avec les lettres

Avec l'équipe de la Maison des seniors

### 14H-17H

#### Partage de compétences : tricotage et papot'âge

Avec Janine, bénévole

### 14H30-16H

#### Tableau feutré

Modèle au choix à décalquer sur de la  
feutrine puis usage de laine cadrée à  
l'aide d'aiguilles à feutrer afin de réaliser le  
paysage choisi.

Avec Julia des Ateliers du 104Bis

Tarif : 3€

### 15H30-17H30

#### Customisons Casse-Noisette

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Tarif : 3€

## MERCREDI 17 DÉCEMBRE

### 9H-11H



#### Décoration de fêtes de fin d'année

Atelier intergénérationnel avec les centres  
de loisirs

Avec la Maison de la Nature

Groupe 1

### 9H30-10H15

#### Gym sur chaise

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Tarif : 3€

### 9H30-11H30

#### Jeux de société

Pratique libre

### 11H30-13H30

#### Atelier nutrition autour du panais

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Tarif : 3€

### 12H15-13H15 \*

#### Volley

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Tarif : 3€

### 13H-14H30

Partage de compétences :  
shiatsu sur chaise  
*Avec Jean-Michel, bénévole*

### 13H30-14H30 \*

Handball

*Avec la Stella Saint-Maur*

### 13H30-15H30

Conférence :

« Comprendre ses émotions pour gérer  
son stress »

*Avec l'association ABC Insertion*

### 14H-15H30



Atelier culinaire biscuits de Noël

*Avec l'équipe de la Maison des seniors*

Tarif : 3€

### 14H-16H \*

Décoration de fêtes de fin d'année

Atelier intergénérationnel avec les centres  
de loisirs

*Avec la Maison de la Nature*

Groupe 2

### 14H30-15H30

Partage de compétences : Do-In

*Avec Jean-Michel, bénévole*

## JEUDI 18 DÉCEMBRE

### 9H30-11H30

Dessin zen autour de la féerie de Noël

*Avec l'équipe de la Maison des seniors*

### 10H-12H \*

Tir à l'arc

*Avec l'association des Arcs de Saint-Maur*

Tarif : 6€

### 10H15-11H45

Conférence : l'art pour stimuler la mémoire  
Napoléon et Joséphine : deux personnages  
majeurs de l'Histoire de France du XIX<sup>e</sup> siècle,  
échange sur leur personnalité singulière.

*Avec Artz*

### 13H30-19H30 \*



Sortie vélo :

marché de Noël de Notre-Dame

*Avec l'équipe de la Maison des seniors*

Tarif : 3€

### 14H-15H30

Partage de compétences :

rencontre et perfectionnement autour  
du Haïku

Merci de vous munir d'un stylo et d'un cahier  
S'adresse à un public connaissant les bases  
de l'écriture du Haïku. Chaque participant  
doit se munir d'un ou deux Haïku à  
retravailler.

*Avec Jean-Hughes*

### 14H-16H \*

Tir au pistolet et à la carabine

*Avec l'association les Grogards de la Marne*

Tarif : 6€

### 14H-17H

Permanence France AVC

Rendez-vous individuel de 45 minutes

Accueil et renseignements

*Avec Patricia, infirmière*

### 14H-17H

Crochet, complicité et petite maille

Pratique libre

### 14H30-16H30

Atelier art floral : couronne de Noël

*Avec La Pose Fleurie*

Tarif : 3€

### 15H30-17H30

Un goûter aux mille tours de carte

*Avec Yannis, magicien*

Tarif : 3€

## 18H-20H

### Soirée de Noël : Hollywood

Mettez-vous sur votre 31 pour une soirée pleine de paillettes à la façon Hollywood. Apportez ce dont vous avez envie pour partager un moment convivial.

*Avec l'équipe de la Maison des seniors*

*Tarif : 3€*

## 16H-17H \*

### Marche

*Avec l'équipe de la Maison des seniors*

*Tarif : 3€*

## 16H30-17H30

### Tennis de table

Pratique libre

## VENREDI 19 DÉCEMBRE

## 11H30-13H30

### Atelier nutrition autour du panais

*Avec l'équipe de la Maison des seniors*

*Tarif : 3€*

## 12H15-13H15 \*

### Tennis de table

*Avec l'équipe de la Maison des seniors*

*Tarif : 3€*

## 14H-15H30

### Atelier culinaire biscuits de Noël

*Avec l'équipe de la Maison des seniors*

*Tarif : 3€*

## 14H-15H30

### Capoeira

*Avec Matthieu*

*Tarif : 3€*

## 14H30-15H30

### Jeux de fléchettes

*Avec l'équipe de la Maison des seniors*

*Tarif : 3€*

## LUNDI 22 DÉCEMBRE

## 14H-15H

### Partage de compétences : échanger en anglais

*Avec Evelyne, bénévole*

Niveau intermédiaire

## 15H30-17H45

### Permanence smartphone

Rendez-vous individuel de 45 minutes

*Avec la Maison des seniors*

## MARDI 23 DÉCEMBRE

## 9H30-10H30

### Rencontre des lecteurs : autour des histoires vraies

Apportez vos livres à nous faire découvrir.

*Avec l'équipe de la Maison des seniors*

## 9H30-10H30

### Tennis de table

Pratique libre

Groupe 1

## 10H-11H30

### Jeux de société

Pratique libre

## 10H45-11H45

### Tennis de table

Pratique libre

Groupe 2

## 14H-15H

### Tennis de table

Pratique libre

Groupe 3

## 14H-15H30



### Partage de compétences : atelier d'écriture souvenirs

Apportez de quoi écrire, de l'humour et de l'imagination

*Avec Michèle, bénévole*

## 14H-16H

### Origami : boule de Noël

*Avec l'équipe de la Maison des seniors*

*Tarif : 3€*

### **14H-17H**

Partage de compétences :  
tricotage et papot'âge  
*Avec Janine, bénévole*

### **16H-17H**

Tennis de table  
Pratique libre  
Groupe 4

### **16H-17H30**

Partage de compétences :  
atelier d'écriture, Noël d'antan  
Apportez de quoi écrire, de l'humour  
et de l'imagination  
*Avec Michèle, bénévole*

### **16H30-17H30**

Petit bac  
*Avec l'équipe de la Maison des seniors*

## **MERCREDI 24 DÉCEMBRE**

### **9H30-10H15**

Step  
*Avec l'équipe de la Maison des seniors*  
Tarif : 3€

### **11H-14H30**

Brunch de Noël  
*Avec l'équipe de la Maison des seniors*  
Tarif : 3€





# INFOS PRATIQUES

## COURS D'ACTIVITÉS PHYSIQUES

Cours d'activités physiques en entrée libre, vous aurez l'occasion de participer les lundis de 14h à 14h45 à un cours de gym, les jeudis de 14h à 14h45 à un cours de circuit training et les vendredis de 10h30 à 11h45 à un cours de musculation au centre sportif Gilbert Noël. Merci de vous munir de votre tapis, d'une bouteille d'eau et de votre serviette.

Nous vous rappelons que les cours en entrée libre ne sont pas soumis à une inscription, 12 places sont disponibles par séances de musculation et 15 places par séances pour la gym et le circuit training.

## BALADE SUR LES BORDS DE MARNE

L'association La Coccinelle et ses partenaires vous proposent tous les samedis après-midi des balades sur la piste cyclable des bords de Marne depuis la Maison de la Nature à l'aide d'appareils mis à disposition (vélo-fauteuil, vélo-couché, tricycle, tandem). Annulation en cas d'intempéries. Renseignements au 06 83 20 02 07.

## SERVICE DE TRANSPORT À LA DEMANDE

La Ville a mis en place un service de transport à la demande, flexible et 100 % électrique.

Ce service gratuit s'adresse à tous les détenteurs du pass senior. Ce dispositif dessert sur réservation, jusqu'à la veille du trajet souhaité, l'ensemble des structures municipales et/ou les retours au domicile, du lundi au vendredi de 9h à 17h30.

Réservation 7 jours sur 7 via le portail « Mon espace citoyen », par courriel à : [navetteseniors@mairie-saint-maur.com](mailto:navetteseniors@mairie-saint-maur.com) ou par téléphone les mardis et jeudis matins au 01 45 11 65 78.

# RÉSIDENCE AUTONOMIE J. DU BELLAY



## Infos pratiques :

45 rue des Remises  
94100 Saint-Maur-des-Fossés  
Tél : 01 43 97 10 71

## Horaires d'ouverture :

Lundi au jeudi 8h30-12h &  
13h30-18h  
Vendredi 8h30-12h & 13h30-17h

Les activités payantes sont signalées par un « ● ».  
Les tarifs des activités seront communiqués par téléphone.

## LUNDI 1<sup>ER</sup> DÉCEMBRE

### 10H-11H

Gym douce  
Avec Nicolas

### 14H-17H

Tarot et jeux de cartes  
Avec Michel

## MARDI 2 DÉCEMBRE

### 15H-17H \*

Grand quiz avec remise de prix  
Suivi d'un goûter  
Avec Marie-Ange

## MERCREDI 3 DÉCEMBRE

### 10H-11H

Yoga sur chaise  
Avec Nicolas

## VENDREDI 5 DÉCEMBRE

### 10H-12H ●

Cours d'anglais  
Avec Marie-Ange

### 14H-15H

Chorale  
Avec Allison

## LUNDI 8 DÉCEMBRE

### 10H-11H

Gym douce  
Avec Nicolas

### 14H-17H

Tarot et jeux de cartes  
Avec Michel

## MARDI 9 DÉCEMBRE

### 10H-13H ●

Démonstration cuisine  
Koulibiac de saumon / Cake fraises  
rhubarbe  
Avec Marie-Ange

## MERCREDI 10 DÉCEMBRE

### 10H-11H

Yoga sur chaise  
Avec Nicolas

**15H-16H**

Atelier mémoire  
*Avec Memorall*

**VENREDI 12 DÉCEMBRE**

**10H-12H** ●



Cours d'anglais  
*Avec Marie-Ange*

**14H-15H**

Chorale  
*Avec Allison*

**LUNDI 15 DÉCEMBRE**

**10H-11H**

Gym douce  
*Avec Nicolas*

**14H-17H**

Tarot et jeux de cartes  
*Avec Michel*

**MARDI 16 DÉCEMBRE**

**15H-17H** ●

Projection suivie d'un goûter  
*Avec Michel*

**MERCREDI 17 DÉCEMBRE**

**10H-11H**

Yoga sur chaise  
*Avec Nicolas*

**15H-17H**

Club lecture  
*Avec Sandrine*

**VENREDI 19 DÉCEMBRE**

**10H-12H** ●

Cours d'anglais  
*Avec Marie-Ange*

**14H-15H**

Chorale  
*Avec Allison*

**LUNDI 22 DÉCEMBRE**

**10H-11H**

Gym douce  
*Avec Nicolas*

**14H-17H**

Tarot et jeux de cartes  
*Avec Michel*

**MERCREDI 24 DÉCEMBRE**

**10H-11H**

Yoga sur chaise  
*Avec Nicolas*

**VENREDI 26 DÉCEMBRE**

**10H-12H** ●

Cours d'anglais  
*Avec Marie-Ange*

**14H-15H**

Chorale  
*Avec Allison*

**LUNDI 29 DÉCEMBRE**

**10H-11H**

Gym douce  
*Avec Nicolas*

**14H-18H**



Tarot et jeux de cartes  
*Avec Michel*

**MERCREDI 31 DÉCEMBRE**

**10H-11H**

Yoga sur chaise  
*Avec Nicolas*

     
@VilleSaintMaur  
saint-maur.com

En partenariat avec la conférence  
des financeurs du Val-de-Marne

