



PROGRAMME **SENIORS**

SEPTEMBRE 2025



"ON EST BIEN À SAINT-MAUR, POUR UNE RENTRÉE INSPIRÉE"



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

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

ATELIER CARNET DE VOYAGE IMAGINAIRE

9H30-10H30

Avec l'équipe de la
Maison des seniors

Cycle de 5 séances :

Mardi 2 septembre

Mardi 9 septembre

Mardi 16 septembre

Mardi 23 septembre

Mardi 30 septembre

PARTAGE DE COMPÉTENCES : ATELIER MOSAÏQUE

14H-17H

Avec Eveline

Cycle de 4 séances :

Lundi 8 septembre

Lundi 15 septembre

Lundi 22 septembre

Lundi 29 septembre

PARTAGE DE COMPÉTENCES : AUTOUR DE LA PHOTO



14H-15H30

Avec François

Cycle de 2 séances :

Mardi 9 septembre

Mardi 23 septembre

« BIEN SUR INTERNET »

14H-16H

Avec Delta 7

Cycle de 10 séances :

Mercredi 10 septembre

Vendredi 12 septembre

Mercredi 17 septembre

Vendredi 19 septembre

Mercredi 24 septembre

Vendredi 26 septembre

Mercredi 1 octobre

Vendredi 3 octobre

Mercredi 8 octobre

Vendredi 10 octobre

IMPRO-THÉÂTRALE



Groupe 1 : 9H-12H

Groupe 2 : 13H30-16H30

Avec Hugues

Cycle de 3 ateliers :

Mardi 16 septembre

Mardi 30 septembre

Mardi 25 novembre

À l'issue du cycle,
un match d'impro entre
les deux groupes aura
lieu le jeudi 27 novembre
de 18h à 19h.

PARTAGE DE COMPÉTENCES : QI-GONG

16H-17H

Avec Mireille

Cycle de 5 séances :

Lundi 15 septembre

Lundi 23 septembre

Lundi 30 septembre

Lundi 7 octobre

Lundi 14 octobre

CINÉ SENIORS

Le titre du film et le
lieu de la séance vous
seront communiqués
ultérieurement.
Place à régler sur place
par le senior au tarif de 6€

2 séances :

Jeudi 25 septembre

15h30-18h30

Séance cinéma

Vendredi 26 septembre

9h30-11h

Papotage autour du film

ATELIER CALLIGRAPHIE ET ENLUMINURE

10H30-12H

Avec Laëtitia

Tarif de 6€

Cycle de 2 ateliers :

Vendredi 12 septembre

Vendredi 19 septembre

VOS RENDEZ-VOUS

LUNDI 1^{ER} SEPTEMBRE

14H-16H

Cours de dessin

Avec Catherine Brousset
de l'« Atelier Art-motion »

Tarif 3 €

15H-16H

Yin Yoga

Avec Valérie

Tarif 3€

16H-17H *

Marche 5km

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Tarif 3€

MARDI 2 SEPTEMBRE

10H-11H

Pilates

Avec Delphine

Tarif 3€

10H-11H *

Crossfit senior

Avec Crossfit Saint-Maur

10H-12H

Tir à l'arc

Avec l'archerie compagnie des arcs

Tarif 6€

14H-15H

Tennis de table

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Tarif 3€

14H-16H

Origami

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Tarif 3€

14H-17H

Partage de compétences : tricotage et papot'âge

avec Janine

15H30-16H30

Tennis de table

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Tarif 3€

16H30-17H30

Petit bac

Avec l'équipe de la Maison des seniors

MERCREDI 3 SEPTEMBRE

9H30-10H15

Step

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Tarif 3€

10H30-12H *



Pétanque

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

Initiation à la sophrologie

Améliorer votre santé ainsi que votre bien-être mental et émotionnel en apprenant à mieux respirer.

Avec Béatrice

Tarif 3€

13H30-15H30



Atelier nutrition autour de l'haricot rouge

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Tarif 3€

JEUDI 4 SEPTEMBRE

9H15-10H30 *

Initiation à l'escalade

Avec le service des sports

Tarif 6€

9H30-11H30

Sudoku

Avec l'équipe de la Maison des seniors

9H30-12H

Sortie vélo : bois de Vincennes

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Tarif 3€

10H-11H

Initiation danse africaine

Avec Agnès

Tarif 3€

10H30-11H30

Méthode feldenkraïs

Avec Sophie

Tarif 3€

14H-17H

Conseil sur l'obésité

et les risques cardiovasculaires

Trois rendez-vous individuels de 1h

Avec Jonathan, diététicien-nutritionniste à la Maison du diabète

15H-18H

Créa-récup : bougie éternelle

Avec l'équipe de la Maison des seniors

15H30-16H30

Visioconférence :

asthme 4 millions de personnes concernées.

Comment mieux vivre avec ?

Avec Happyvisio

16H-16H45

Atelier proprioception

Un exercice proprioceptif renforce les muscles participant à l'équilibre.

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Tarif 3€

17H-18H

Gym douce

Avec Agnès

Tarif 3€

18H30-20H

Conférence sur les institutions

Animée par Sylvain Berrios

VENDREDI 5 SEPTEMBRE

9H30-11H00

Jouons avec les lettres

Avec l'équipe de la Maison des seniors

10H-11H30

Sensibilisation au self défense

Avec Mathieu

Tarif 3€

11H30-12H30

Jouons avec les chiffres

Avec l'équipe de la Maison des seniors

12H15-13H15 *

Tennis de table

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Tarif 3€

13H30-15H30

Atelier nutrition : autour de l'haricot rouge

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Tarif 3€

14H00-14H45

Gym sur chaise

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

LUNDI 8 SEPTEMBRE

14H-15H

Conférence :

manger équilibré qu'est-ce que c'est ?

Avec Jonathan de la Maison du diabète

15H30-16H30

Yoga tapis

Avec Jocelyne

Tarif 3€

16H-17H

Tennis de table

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Tarif 3€

MARDI 9 SEPTEMBRE

9H30-12H *

Initiation pêche au coup

Découverte du milieu aquatique, de la biodiversité et initiation à la pêche au coup

Avec la fédération interdépartementale de pêche

Tarif 6€

10H-12H30 *

Billard

Avec l'association de Billard Amateur de Saint-Maur

Tarif 6€

14H-16H

Café causerie :

vos meilleurs souvenirs scolaires

Avec l'équipe de la Maison des seniors

14H-17H



Partage de compétences :

tricotage et papot'âge

Avec Janine

16H15-17H45

Fleurs en papier

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Tarif 3€

MERCREDI 10 SEPTEMBRE

9H30-10H15 *

Marche

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Tarif 3€

9H30-12H30

Randonnée :

de l'Amérique à la Russie : un 19^e inconnu

Avec Michel Schwarz de la VGA

9H30-13H

Partage de compétences :

clown-théâtre

Jouez avec votre enfant intérieur pour exprimer vos émotions sans vous prendre au sérieux. Retrouvez rire, humour et enthousiasme.

Avec Claude

11H30-13H30

Atelier nutrition : autour de la betterave

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Tarif 3€

12H15-13H15 *

Initiation au basket

Avec la VGA basket

Accès aux vestiaires et aux douches

Merci de vous munir de chaussures de salle et d'une bouteille d'eau.

13H45-15H45

Atelier culinaire : pastel de nata

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Tarif 3€

14H-16H *

Atelier jardinage intergénérationnel : récupération de graines

Venez découvrir le jardin pédagogique et participer à un atelier de récupération de graines en présence de l'accueil de loisirs.

Avec la Maison de la nature

JEUDI 11 SEPTEMBRE

9H30-11H30

Fil : bracelet, scoubidou

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Tarif 3€

10H-11H *

Crossfit senior

Avec crossfit senior

10H-12H

Art-thérapie dynamique

Le souffle, la musique et le modelage seront les supports d'une exploration créative autour de la place de chacun et de son identité.

Avec Éloïse Salina

Tarif 3€

14H-17H *

Initiation à la boule parisienne

Avec la VGA pétanque

15H-18H

Crochet tout niveau

Avec l'équipe de la Maison des seniors

15H30-17H30

Escapade en musique

Écoute musicale : Carmen

Avec Michel Lasserre de Rozel

Tarif 3€

18H-20H

Soirée Time's up

Avec l'équipe de la Maison des seniors

VENDREDI 12 SEPTEMBRE

9H30-11H



Opération casse-tête

Venez tester votre logique et votre perspicacité à travers des casse-têtes originaux et des jeux malins !

Avec l'équipe de la maison des seniors

11H30-13H30

Atelier nutrition : autour de la betterave

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€

13H45-15H45

Atelier culinaire : pastel de nata

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Tarif 3€

14H-14H45

Step

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Tarif 3€

14H30-15H30

Qi-gong

Avec Patrick

Tarif 3€

LUNDI 15 SEPTEMBRE

16H-17H

Step

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Tarif 3€

16H-17H *

Natation : aquaphobie

Avec Swimstars

Tarif 6€

MARDI 16 SEPTEMBRE

14H-16H



Quiz : l'enseignement dans le monde

Avec l'équipe de la Maison des seniors

14H-17H

Partage de compétences :
tricotage et papot'âge

Avec Janine

16H30-17H30

Jouons avec les verbes

Avec l'équipe de la Maison des seniors

17H-17H50

Partage de compétences : Zhi Neng Gong

Avec Mireille

MERCREDI 17 SEPTEMBRE

9H-11H *

Atelier cuisine intergénérationnel

Cuisine de saison en plein air.

Avec la Maison de la nature

Pensez à venir avec vos contenants.

9H30-10H15

Jeux d'adresse encadrés

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€

13H30-15H30

Atelier nutrition :

autour des flocons d'avoine

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Tarif 3€

14H-16H *

Atelier cuisine intergénérationnel

Cuisine de saison en plein air.

Avec la Maison de la nature

Penser à venir avec vos contenants.

JEUDI 18 SEPTEMBRE

9H30-11H30

Atelier pâte fimo :

fabrication boucles d'oreilles

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Tarif 3€

10H-11H

Partage de compétences : dictée

Avec Cyriann

10H-12H *

Tir à l'arc

Avec la compagnie des arcs

Tarif 6€

10H30-11H30

Initiation à la sophrologie

Avec Aurèlie

Tarif 3€

14H-15H30

Partage de compétences :

atelier d'écriture haïku en s'inspirant
de la nature

Avec Jean-Hughes

Merci de vous munir d'un cahier et d'un stylo

14H30-16H30 *

Visite du musée de la légion d'honneur

Tarif 6€

15H30-17H30

Atelier macramé : fabrication porte-clés
Avec l'équipe de la Maison des seniors
Tarif 3€

15H30-17H

Conférence :
booster votre système immunitaire
Avec l'association l'avis du corps

18H-20H

Soirée de la rentrée
Soirée dansante pour démarrer la rentrée
en beauté.
Tarif 3€

VENDREDI 19 SEPTEMBRE

9H30-11H

Tangram
Avec l'équipe de la Maison des seniors

10H-11H30

Taïso
Avec Mathieu
Tarif 3€

10H30-12H

Atelier calligraphie et enluminure
Avec Laëtitia
Tarif 3€

11H30-12H30



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

12H15-13H15 *

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

13H30-15H30

Atelier cuisine :
autour des flocons d'avoine
Avec l'équipe de la Maison des seniors
Tarif 3€

14H-15H *



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

14H-16H

Permanence France AVC
Préventions et conseils.
Rendez-vous individuels de 45 minutes
Avec Patricia Darracq bénévole
à France AVC

LUNDI 22 SEPTEMBRE

16H-17H

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

MARDI 23 SEPTEMBRE

10H-11H

Pilates
Avec Delphine
Tarif 3€

14H-16H

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

14H-17H

Partage de compétences :
Tricotage et papot'âge
Avec Janine

16H15-17H45

Les bienfaits du moringa
Avec l'équipe de la Maison des seniors

17H-17H50

Partage de compétences : Zhi Neng Gong
Avec Mireille

MERCREDI 24 SEPTEMBRE

9H-11H *

La saisonnalité :
dégustation de fruits et légumes
à l'aveugle

Venez découvrir la saisonnalité des fruits
et légumes autour d'une dégustation
à l'aveugle.

Avec la Maison de la nature

9H30-10H15

Gym sur chaise

Avec l'équipe de la maison des seniors

Tarif 3€

9H30-11H30 *

Visite du quartier de la Varenne

Avec Michel de la VGA

9H30-13H

Partage de compétence : clown-théâtre

Jouez avec votre enfant intérieur pour
exprimer vos émotions sans vous prendre
au sérieux. Retrouvez rire, humour et
enthousiasme.

Avec Claude

11H30-13H30

Atelier nutrition : autour de la framboise

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Tarif 3€

12H15-13H15

Volley

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Tarif 3€

13H20-14H30 *

Initiation au handball

Avec la VGA handball

Tarif 6€

14H-15H30

Astuces beauté : crème hydratante

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Tarif 3€

14H-16H *

La saisonnalité :
dégustation de fruits et légumes
à l'aveugle

Venez découvrir la saisonnalité des fruits
et légumes autour d'une dégustation
à l'aveugle.

Avec la Maison de la nature

JEUDI 25 SEPTEMBRE

9H30-11H30

Dessin zen

Avec l'équipe de la Maison des seniors

14H-17H *

Boule parisienne

Avec la VGA

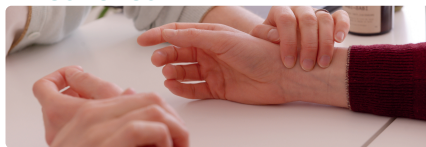
14H-16H *

Tir au pistolet

Avec l'association Les grognards

Tarif 6€

14H30-15H30



Sophrologie

Avec Béatrice

Tarif 3€

15H-16H

Visioconférence :
dérèglement climatique, quels impacts sur
nos santés ?

Le dérèglement climatique est déjà palpable
partout et celui-ci a un fort impact sur la
santé. Sa conséquence directe la plus
connue est la déshydratation lors d'un
épisode de canicule. Mais d'autres impacts
sanitaires directs et indirects existent.

Avec Happyvisio

18H-20H



Conférence : les ponts de Paris

Histoires, urbanisme, paysages :
récit et diaporama musical.

Avec Nicolas

Tarif 3€

VENDREDI 26 SEPTEMBRE

10H-11H30

Sensibilisation au self défense

Avec Mathieu

Tarif 3€

11H30-13H30

Atelier nutrition : autour de la framboise

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



Astuces beauté : crème hydratante

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Tarif 3€

14H-15H

Jeux d'adresse

Avec l'équipe de la maison des seniors

Tarif 3€

14H30-15H30

Qi-Gong

Avec Patrick

Tarif 3€

LUNDI 29 SEPTEMBRE

15H-16H

**Conférence de présentation des activités
de la VGA**

16H-17H *

Marche

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Tarif 3€

17H-18H

Yoga sur chaise

Avec Jocelyne

Tarif 3€

MARDI 30 SEPTEMBRE

9H30-12H

**Randonnée de l'Amérique à la Russie :
un 19^e inconnu**

Avec Michel de la VGA

14H-16H

Origami

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Tarif 3€

14H-16H30 *

Initiation pêche au lancer

Animation pédagogique découverte du
milieu aquatique, de la biodiversité et
initiation à la pêche au lancer.

*Avec l'association pêche Fédération
interdépartementale pour la pêche et la
protection du milieu aquatique*

14H-17H

Partage de compétences :

tricotage et papot'âge

Avec Janine

16H30-17H30

Petit bac

Avec l'équipe de la Maison des seniors

17H-17H50

Partage de compétence : Zhi Neng Gong

Avec Mireille



INFOS PRATIQUES

COURS D'ACTIVITÉS PHYSIQUES

Cours d'activités physiques en entrée libre, vous aurez l'occasion de participer les lundis de 16h à 16h45 à un cours de gym, les jeudis de 10h à 10h45 à un cours de musculation au centre sportif Gilbert Noël et les jeudis de 14h à 14h45, à un cours de circuit training. 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 ou par téléphone les mardis et jeudis matins au 01 45 11 65 78.

RÉSIDENTE AUTONOMIE DE LA PIE



Infos pratiques :

23 avenue d'Arromanches
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 proposées sont gratuites pour les participants dans le cadre du Forfait Autonomie.

LUNDI 1^{ER} SEPTEMBRE

15H30 - 16H30

Chorale

Avec Allison

MARDI 2 SEPTEMBRE

10H45 - 11H45

Sophrologie

Avec Vanessa

14H30 - 16H30



Peinture et Dessin

Avec Danielle

MERCREDI 3 SEPTEMBRE

14H10 - 14H55 ET 15H05 - 15H50

Yoga sur chaise

Avec Nicolas

JEUDI 4 SEPTEMBRE

11H - 12H

Chorale

Avec Allison

VENDREDI 5 SEPTEMBRE

10H30 - 11H15 ET 11H15 - 12H

Gym, équilibre et prévention des chutes

Avec Marion

LUNDI 8 SEPTEMBRE

15H30 - 16H30

Chorale

Avec Allison

MARDI 9 SEPTEMBRE

10H45 - 11H45

Sophrologie

Avec Vanessa

14H30 - 16H30

Peinture et dessin

Avec Danielle

MERCREDI 10 SEPTEMBRE

14H10 - 14H55 ET 15H05 - 15H50

Yoga sur chaise

Avec Nicolas

JEUDI 11 SEPTEMBRE

11H - 12H

Chorale

Avec Allison

VENREDI 12 SEPTEMBRE

10H30 - 11H15 ET 11H15 - 12H

Gym, équilibre et prévention des chutes

Avec Marion

LUNDI 15 SEPTEMBRE

15H30 - 16H30



Chorale

Avec Allison

MARDI 16 SEPTEMBRE

10H45 - 11H45

Sophrologie

Avec Vanessa

14H30 - 16H30

Peinture et dessin

Avec Danielle

MERCREDI 17 SEPTEMBRE

14H10 - 14H55 ET 15H05 - 15H50

Yoga sur chaise

Avec Nicolas

JEUDI 18 SEPTEMBRE

11H - 12H

Chorale

Avec Allison

VENREDI 19 SEPTEMBRE

10H30 - 11H15 ET 11H15 - 12H

Gym, équilibre et prévention des chutes

Avec Marion

LUNDI 22 SEPTEMBRE

15H30 - 16H30

Chorale

Avec Allison

MARDI 23 SEPTEMBRE

10H45 - 11H45

Sophrologie

Avec Vanessa

14H30 - 16H30

Peinture et dessin

Avec Danielle

MERCREDI 24 SEPTEMBRE

14H10 - 14H55 ET 15H05 - 15H50

Yoga sur chaise

Avec Nicolas

JEUDI 25 SEPTEMBRE

11H - 12H

Chorale

Avec Allison

VENREDI 26 SEPTEMBRE

10H30 - 11H15 ET 11H15 - 12H

Gym, équilibre et prévention des chutes

Avec Marion

RÉSIDENTE 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

Toutes les activités sont sur inscription, par téléphone ou sur place.
Activités Destination Loisirs Séniors : adhésion (50€ annuels)
Prix des activités : 5€ de 15h à 17h avec goûter inclus
Loto : 10€ pour 2 cartons
Démonstration cuisine et déjeuner : 10€
Cours d'anglais : 5€

LUNDI 1^{ER} SEPTEMBRE

10H-11H

Gym douce
Avec Nicolas

14H-18H

Tarot et jeux de cartes
Avec Destination loisirs seniors

MERCREDI 3 SEPTEMBRE

10H-11H

Yoga sur chaise
Avec Nicolas

VENDREDI 5 SEPTEMBRE

10H-12H

Cours d'anglais
Avec Destination loisirs seniors

14H-15H

Chorale
Avec Allison

LUNDI 8 SEPTEMBRE

10H-11H

Gym douce
Avec Nicolas

14H-17H

Tarot et jeux de cartes
Avec Destination loisirs seniors

MERCREDI 10 SEPTEMBRE

10H-11H

Yoga sur chaise
Avec Nicolas

VENDREDI 12 SEPTEMBRE

10H-12H

Cours d'anglais
Avec Destination loisirs seniors

14H-15H

Chorale
Avec Allison

LUNDI 15 SEPTEMBRE

10H-11H

Gym douce
Avec Nicolas

14H-18H

Tarot et jeux de cartes
Avec Destination loisirs seniors

MARDI 16 SEPTEMBRE

10H-13H

Démonstration cuisine
Escalope de saumon a l'oseille
Dessert : Crumble aux pommes et calvados

MERCREDI 17 SEPTEMBRE

10H-11H

Yoga sur chaise
Avec Nicolas

JEUDI 18 SEPTEMBRE

15H-17H

Réunion d'information concernant
le lancement de la bibliothèque de la
Résidence, bénévoles bienvenus !

VENDREDI 19 SEPTEMBRE

10H-12H

Cours d'anglais
Avec Destination loisirs seniors

14H-15H

Chorale
Avec Allison

LUNDI 22 SEPTEMBRE

10H-11H

Gym douce
Avec Nicolas

14H-18H

Tarot et jeux de cartes
Avec Destination loisirs seniors

MARDI 23 SEPTEMBRE

15H-17H

Grand quiz avec remise de prix
Suivi d'un goûter
Avec Destination loisirs seniors

MERCREDI 24 SEPTEMBRE

10H-11H

Yoga sur chaise
Avec Nicolas

VENDREDI 26 SEPTEMBRE

10H-12H



Cours d'Anglais
Avec Destination loisirs seniors

14H-15H

Chorale
Avec Allison

LUNDI 29 SEPTEMBRE

10H-11H

Gym douce
Avec Nicolas

14H-18H

Tarot et jeux de cartes
Avec Destination loisirs seniors

MARDI 30 SEPTEMBRE

15H-17H

Projection théâtre suivi d'un goûter
Avec Destination loisirs seniors

.....

[illegible]

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

   
@VilleSaintMaur
saint-maur.com

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

