



PROGRAMME **SENIORS**

JANVIER 2026



"ON EST BIEN À SAINT-MAUR, ON COMMENCE L'ANNÉE BIEN ENTOURÉ"

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 ou 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

BIENVENUE À LA RETRAITE

15H30-17H30

Avec Néosilver
Pour les seniors à la retraite
dans 2 ans ou au maximum
depuis 2 ans

Cycle de 6 séances
Lundi 5 janvier

CINÉ SENIORS

Le titre du film et le
lieu de la séance vous
seront communiqués
ultérieurement.
Tarif : 6 € - à régler sur place

Cycle de 2 séances
Jeudi 15 janvier
15h30-18h30
séance de cinéma

Vendredi 16 janvier
9h30-11h
papot'âge autour du film

INITIATION À L'ITALIEN

14H-15H30

Avec Nathalie
Tarif : 6 €

Cycle de 2 séances
Mardi 6 janvier
Mardi 27 janvier

CRÉATION D'UN ATTRAPE-RÊVE

9H30-10H30

Avec l'équipe de la Maison
des seniors
Tarif : 9 €

Cycle de 3 séances
Mardi 13 janvier
Mardi 20 janvier
Mardi 27 janvier

PARTAGE DE COMPÉTENCES: QI GONG



16H-17H

Avec Mireille, bénévole

Cycle de 7 séances
Mardi 6 janvier
Mardi 13 janvier
Mardi 20 janvier
Mardi 27 janvier
Mardi 3 février
Mardi 10 février
Mardi 17 février

PARTAGE DE COMPÉTENCES: AUTOUR DE LA PHOTO



14H-15H30

Avec François, bénévole
Apportez votre appareil
photo.

Cycle de 2 séances
Mardi 6 janvier
Mardi 20 janvier

PARTAGE DE COMPÉTENCES: PERCUSSIONS CORPORELLES

10H30-11H30

Avec Emile, bénévole

Cycle de 6 séances
Mercredi 7 janvier
Mercredi 14 janvier
Mercredi 21 janvier
Mercredi 28 janvier
Mercredi 4 février
Mercredi 11 février

DÉCOUVERTE DE LA BIODANZA

Avec Patricia

Tarif : 12 €

Cycle de 4 séances

Mardi 13 janvier

10h-11h

Mardi 27 janvier

10h30-11h30

Lundi 2 février

16h30-17h30

Mardi 17 février

10h-11h

ÊTRE Serein AU QUOTIDIEN : DÉPASSER LES PEURS, COMPRENDRE ET AGIR

15H-16H30

Avec Saparman

Cycle de 5 séances

Jeudi 8 janvier

Jeudi 15 janvier

Jeudi 22 janvier

Jeudi 29 janvier

Jeudi 5 février

ART THÉRAPIE

10H-11H45

Avec les fées mieux être

Tarif : 6 €

Cycle de 2 séances

Jeudi 8 janvier

Jeudi 22 janvier

BIEN DANS SON ASSIETTE

9H45-11H45

Avec Saveur et Vie

Cycle de 5 séances

Mardi 27 janvier

Mardi 3 février

Mardi 10 février

Mardi 17 février

Mardi 24 février

SOPHROLOGIE



10H-12H

Avec Sport pour tous

Cycle de 11 séances

Vendredi 23 janvier

Vendredi 30 janvier

Vendredi 6 février

Vendredi 13 février

Vendredi 20 février

Vendredi 27 février

Vendredi 6 mars

Vendredi 13 mars

Vendredi 20 mars

Vendredi 3 avril

Vendredi 10 avril

ÉCRITURE AUTOUR DU SOMMEIL ET DES RÊVES

Avec Loïc

Tarif : 6 €

Cycle de 2 séances

Jeudi 22 janvier

9h30-11h30

Vendredi 23 janvier

13h30-15h30

PARTAGE DE COMPÉTENCES : ATELIER D'ÉCRITURE HAÏKU



13H30-15H

Avec Jean-Hugues,
bénévole

Thèmes et principales
techniques.

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

Cycle de 5 séances

Jeudi 15 janvier

Jeudi 22 janvier

Jeudi 5 février

Jeudi 12 mars

Jeudi 19 mars

ÉQUILIBRE EN MOUVEMENT

15H30-16H30

Avec Saparman

Cycle de 10 séances

Lundi 5 janvier

Lundi 12 janvier

Lundi 19 janvier

Lundi 26 janvier

Lundi 2 février

Lundi 9 février

Lundi 16 février

Lundi 2 mars

Lundi 9 mars

Lundi 16 mars

Lundi 23 mars

Lundi 30 mars

VOS RENDEZ-VOUS

LUNDI 5 JANVIER

14H-15H

Méthode Feldenkrais

Avec Sophie

Tarif : 3 €

16H-17H

Step encadré

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Tarif : 3 €

MARDI 6 JANVIER

9H30-11H30

Jeux de société

Pratique libre

9H30-10H30

L'histoire de l'attrape-rêve

Avec l'équipe de la Maison des seniors

9H30-11H

Groupe de parole autour de la solitude

Avec Myriam, psychologue et psychanalyste

La période des fêtes peut être éprouvante lorsqu'on se sent seul. Ce groupe offre un espace pour partager ce ressenti et explorer ensemble des façons de le traverser.

Tarif : 3 €

10H-11H

Pilates

Avec Delphine

Tarif : 3 €

10H-12H *

Tir à l'arc

Avec l'association des Arcs de Saint-Maur

Tarif : 6 €

14H-16H

Quiz nouvel an autour du 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 chiffres

Avec l'équipe de la Maison des seniors

MERCREDI 7 JANVIER

9H30-10H15

Jeu de fléchettes encadré

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Tarif : 3 €

10H-11H

Partage de compétences :
échanger en anglais

Avec Evelyne, bénévole

Niveau intermédiaire

11H30-12H30

Petit bac

Avec l'équipe de la Maison des seniors

12H15-13H15 *

Badminton / pickleball encadré

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Tarif : 3 €

13H30-14H30

Tennis de table

Pratique libre

Groupe 1

13H30-15H30

Atelier culinaire : galette des rois
sans gluten

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Tarif : 3 €

14H30-15H15

Danse du moment

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Tarif : 3 €

14H45-15H45

Tennis de table

Pratique libre

Groupe 2

JEUDI 8 JANVIER

9H30-11H30

Smiley en pâte fimo

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Tarif : 3 €

10H-11H

Partage de compétences : dictée

Avec Cyrienne, bénévole

10H-11H*

Découverte du CrossFit

*Avec Alexiane de l'association CrossFit
de Saint-Maur*

10H30-11H30

Visioconférence :

Georges de La Tour, peintre du silence
et de la nuit

Avec Happyvisio

Georges de La Tour (1593-1652), peintre
lorrain, est célèbre pour ses scènes
nocturnes à la chandelle. Son art s'inscrit
dans une époque marquée par la Contre-
Réforme, la peinture en clair-obscur du
Caravage et les désastres de la guerre de
Trente ans.

14H-15H30

Partage de compétences :
découverte de l'haïku

Avec Jean-Hughes, bénévole

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

14H-17H

Permanence France AVC

Avec Patricia, infirmière

14H-17H



Crochet, complicité et petite maille

Pratique libre

14H30-16H

Zumba

Avec Agnès

Tarif : 3 €

16H-18H

Fabrication de dessous de verre
en macramé

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Tarif : 3 €

18H-20H

Soirée loup-garou

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Tarif : 3 €

VENDREDI 9 JANVIER

9H30-11H

Tangram

Avec l'équipe de la Maison des seniors

10H-12H

Atelier couture facile

Avec Aude

Fabrication d'une pochette à livre.

Tarif : 3 €

11H30-12H30

Jouons avec les synonymes

Avec l'équipe de la Maison des seniors

12H15-13H15 *

Tennis de table encadré

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Tarif : 3 €

13H30-15H30

Atelier numérique : conviviali'thé

Avec l'association Kocoya ThinkLab

L'objectif est de favoriser les échanges entre seniors afin qu'ils puissent s'entraider mutuellement. Atelier animé par un formateur expérimenté.

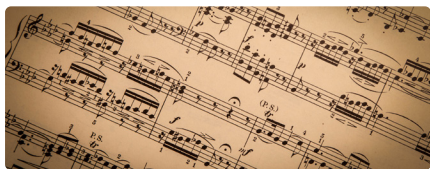
13H30-15H30

Atelier culinaire : galette des rois sans gluten

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Tarif : 3 €

13H30-15H30



Escapade en musique

Avec Michel

Robert Schumann - Symphonie n°4 en ré mineur, op. 120. Lieder, pièce pour piano

Tarif : 3 €

14H30-15H30

Marche

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Tarif : 3 €

14H30-15H30

Qi Gong

Avec Patrick

Tarif : 3 €

LUNDI 12 JANVIER

14H-16H

Atelier numérique :

créer son calendrier 2026 sur Canva

Avec la Maison des étudiants et du numérique

14H-16H30 *



Visite du quartier de la Varenne

Avec Michel de l'association VGA randonnée

15H30-16H30

Yoga sur chaise

Avec Jocelyne

Tarif : 3 €

16H-17H

Tennis de table encadré

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Tarif : 3 €

MARDI 13 JANVIER

9H30-10H30

Tennis de table

Pratique libre

Groupe 1

10H45-11H45

Tennis de table

Pratique libre

Groupe 2

14H-15H30

Jouons avec les lettres

Avec l'équipe de la Maison des seniors

14H-16H

Partage de compétences :

comment se protéger contre les arnaques sur internet ?

Avec Hervé, bénévole

14H - 17H

Partage de compétences :

tricotage et papot'âge

Avec Janine

16H15-17H45

Vous mimez, on devine !

Avec l'équipe de la Maison des seniors

MERCREDI 14 JANVIER

9H-12H

Rando-naturo



Avec Xavier

Atelier sur les plantes et tisanes hivernales pour renforcer l'immunité et partager des moments conviviaux. Randonnée facile comprise entre 8 et 10 km.

Tarif : 6 €

9H30-10H15

Gym sur chaise encadrée

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Tarif : 3 €

11H30-13H30

Atelier nutrition autour du brocoli

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Tarif : 3 €

12H15-13H15 *

Volley

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Tarif : 3 €

13H-16H

Permanence juridique

Avec le Conseil Départemental d'Accès aux droits

Rendez-vous individuel de 30 minutes

13H30-15H30

Café philo : qu'est-ce qui fonde le lien social ?

Avec Dominique

Tarif : 3 €

14H-15H

Partage de compétences : belote pour apprenants

Avec Cyrienne, bénévole

14H-15H30

Astuce beauté : démaquillant

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Tarif : 3 €

14H-17H *

Partage de compétences :

visite commentée de Montmartre

Avec Christian, bénévole

Randonnée de 7 km.

JEUDI 15 JANVIER

9H-11H

Jeux de société

Pratique libre

9H30-11H30

Fabrication d'un manteau de tasse

Avec l'association Origines - les ateliers

Tarif : 3 €

9H30-11H30

Dessin zen

Avec l'équipe de la Maison des seniors

14H-15H30



Atelier d'écriture : écrire ses envies pour la nouvelle année

Avec Aude

Tarif : 3 €

14H-17H

Crochet, complicité et petite maille

Pratique libre

16H-17H

Découverte du Pranayama

Travaillez votre souffle

Avec Valérie

Tarif : 3 €

18H-20H

Conférence : les travaux d'Hausmann et la modernisation de Paris

Avec Franck

Tarif 3€

VENDREDI 16 JANVIER

10H-11H

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

11H30-13H30

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

12H15-13H15 *

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

13H30-15H30

Atelier numérique : convivialité
Avec l'association Kocoya ThinkLab
L'objectif est de favoriser les échanges
entre seniors afin qu'ils puissent s'entraider
mutuellement. Animé par un étudiant,
formateur expérimenté.

14H-15H30

Astuce beauté : démaquillant
Avec l'équipe de la Maison des seniors
Tarif : 3 €

14H30-15H30

Jeu de fléchettes encadré
Avec l'équipe de la Maison des seniors
Tarif : 3 €

14H30-16H30 *

Spectacle Swing Heil
À 17 ans, Richard vit pour le swing, une
passion interdite dans l'Allemagne nazie.
Le spectacle retrace le combat de jeunes
allemands qui ont défié le nazisme grâce à
la musique et à la danse, symbole universel
de la lutte pour la liberté.
Au théâtre de Saint-Maur
Réservation par mail à l'adresse
suivant : [billetterie.theatre@cinemas-
theatresaintmaur.com](mailto:billetterie.theatre@cinemas-theatresaintmaur.com)
Tarif : 22€ sous présentation du Pass senior

LUNDI 19 JANVIER

14H-16H

Atelier numérique : les bases avant l'@
Avec la Maison des étudiants et du
numérique

14H30-15H30

Partage de compétences : rock débutant
Avec Ana, bénévole

15H30-16H30

Yoga
Avec Jocelyne
Tarif : 3 €

16H-17H *

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

MARDI 20 JANVIER

9H30-10H30

Tennis de table
Pratique libre
Groupe 1

10H-11H

Pilates
Avec Delphine
Tarif : 3 €

10H15-11H45

Tennis de table
Pratique libre
Groupe 2

14H-15H30

Partage de compétences :
atelier d'écriture : « Je me souviens ... »
Avec Michèle, bénévole
Apportez de quoi écrire, votre humour et
votre imagination.

14H-16H

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

14H - 17H

Partage de compétences :
tricotage et papot'âge
Avec Janine

16H-17H30

Partage de compétences :
atelier d'écriture : « Souvenirs,
souvenirs ... »
Avec Michèle, bénévole
Apportez de quoi écrire, votre humour et
votre imagination.

16H30-17H30

Petit bac
Avec l'équipe de la Maison des seniors

MERCREDI 21 JANVIER

9H30-10H15

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

9H30-10H15

Danse en ligne
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 / pickleball
Avec l'équipe de la Maison des seniors
Tarif : 3 €

13H30-15H30

Jeux de société
Pratique libre

13H30-15H30

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

14H-16H30 *

Visite du Vieux Saint-Maur
Avec Michel de la VGA randonnée

JEUDI 22 JANVIER

9H30-11H30

Sudoku
Avec l'équipe de la Maison des seniors

10H-12H *

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

14H-17H

Crochet, complicité et petite maille
Pratique libre

15H-18H

Créa-récup : chaufferette
Avec l'équipe de la Maison des seniors

18H-20H

Conférence : améliorer ses relations
Avec Prom's
Second module de « l'affirmation de soi »,
Découvrir l'assertivité, tester son objectivité,
reconnaître et exprimer ses émotions.
Tarif : 3 €

VENDREDI 23 JANVIER

9H30-11H

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

11H30-12H30

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

12H15-13H15 *

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

13H30-15H30

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

13H30-15H30

Atelier numérique : conviviali'thé

Avec l'association Kocoya ThinkLab

L'objectif est de favoriser les échanges entre seniors afin qu'ils puissent s'entraider mutuellement. Animé par un formateur expérimenté.

14H30-15H15

Gym sur chaise encadrée

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Tarif : 3 €

14H30-15H30

Qi Gong

Avec Patrick

Tarif : 3 €

LUNDI 26 JANVIER

14H-16H

Atelier numérique :

lire autrement grâce au numérique

Avec la Maison des étudiants et du numérique

14H30-15H30

Visioconférence :

Gerbert d'Aurillac, le pâtre auvergnat qui changea l'Europe

Avec Happyvisio

Découvrez l'histoire de Gerbert d'Aurillac qui inventa l'État Français en inventant l'histoire de France.

16H-17H

Tennis de table encadré

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Tarif : 3 €

MARDI 27 JANVIER

14H-15H30

Café causette autour des bonnes résolutions

Avec l'équipe de la Maison des seniors

14H-17H

Partage de compétences : tricotage et papot'âge

Avec Janine

14H30-16H

Présentation de l'association Approche

Avec Anne-Christine Bandin, présidente et Danièle Bibouleau, animatrice bénévole

Acteur dynamique de l'économie sociale et solidaire, Approche favorise la réinsertion sociale et professionnelle des personnes en grande précarité grâce à son activité de ressource.

15H-17H

Jeux de société

Pratique libre

16H15-17H45

Fleurs en papier : coquelicot

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Tarif : 3€

MERCREDI 28 JANVIER

9H30-10H15 *

Marche

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Tarif : 3 €

10H-11H30

Danse intuitive

Avec Agnès

Tarif : 3 €

11H30-13H30

Atelier nutrition autour de la betterave

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Tarif : 3 €

12H15-13H15 *

Basket

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Tarif : 3 €

13H30-15H30

Conférence : insuffisance cardiaque et calendrier vaccinal seniors

Avec Docteur Medioni et Docteur Ferrat

14H-15H30

Astuce beauté : déodorant

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Tarif : 3 €

JEUDI 29 JANVIER

9H30-11H30

Atelier confiance et estime de soi

Avec Inès

Pour se recentrer, renforcer sa confiance et estime de soi grâce au dessin, au collage et à l'écriture.

Tarif : 3 €

9H30-11H30

Scoubidou rond

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Tarif : 3 €

10H-11H



Partage de compétences : dictée

Avec Cyrienne, bénévole

Tarif : 3 €

14H-15H30

Partage de compétences : perfectionnement autour du haïku

Avec Jean-Hughes, bénévole

Atelier destiné à ceux qui maîtrisent les bases du haïku et souhaitent progresser en retravaillant, un ou deux haïkus déjà préparés.

14H-16H *

Tir au pistolet ou à la carabine

Avec l'association les Grogards

Tarif : 6 €

14H-17H

Crochet, complicité et petite maille

Pratique libre

14H30-16H30

Conférence police

Avec des policiers de l'unité de prévention, de contact et d'écoute.

Réunion d'information destinée à sensibiliser aux différents types de vols et d'escroqueries.

17H-18H30

Time's up

Avec l'équipe de la Maison des seniors

18H-20H

Conférence :

l'hiver au naturel : renforcer son immunité et garder le moral

Avec Stéphanie

Découvrez comment traverser l'hiver en pleine forme grâce à l'alimentation, aux plantes et à quelques gestes bien-être qui soutiennent le corps et le moral.

Tarif : 3 €

VENDREDI 30 JANVIER

9H30-11H

Les bienfaits de l'eucalyptus

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 encadré

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Tarif : 3 €

13H30-15H30

Atelier numérique : convivialité

Avec l'association Kocoya ThinkLab

L'objectif est de favoriser les échanges entre seniors afin qu'ils puissent s'entraider mutuellement. Animé par un formateur expérimenté.

14H-15H30

Astuce beauté : déodorant

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Tarif : 3 €

14H30-15H15

Step encadré

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 11h15 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 ou par téléphone les mardis et jeudis matins au 01 45 11 65 78.

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

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

LUNDI 5 JANVIER

10H-11H

Gym douce
Avec Nicolas

14H-17H

Tarot et jeux de cartes
Avec Michel

MARDI 6 JANVIER

15H-17H ●

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

MERCREDI 7 JANVIER

10H-11H

Yoga sur chaise
Avec Nicolas

15H-16H

Atelier mémoire
Avec Memorall

VENDREDI 9 JANVIER

10H-12H ●

Cours d'anglais
Avec Marie-Ange

14H-15H

Chorale
Avec Allison

LUNDI 12 JANVIER

10H-11H

Gym douce
Avec Nicolas

14H-17H

Tarot et jeux de cartes
Avec Michel

MARDI 13 JANVIER

15H-17H ●

Projection suivie d'un goûter
Avec Michel

MERCREDI 14 JANVIER

10H-11H

Yoga sur chaise
Avec Nicolas

15H-17H

Club Lecture
Avec Sandrine

VENREDI 16 JANVIER

10H-12H ●

Cours d'anglais
Avec Marie-Ange

14H-15H

Chorale
Avec Allison

LUNDI 19 JANVIER

10H-11H

Gym douce
Avec Nicolas

14H-17H

Tarot et jeux de cartes
Avec Michel

MARDI 20 JANVIER

10H-13H ●

Démonstration cuisine
Avec Marie-Ange
Tourte parmentière & charlotte au chocolat

MERCREDI 21 JANVIER

10H-11H

Yoga sur chaise
Avec Nicolas

15H-16H

Atelier mémoire
Avec Memorall

VENREDI 23 JANVIER ●

10H-12H



Cours d'anglais
Avec Marie-Ange

14H-15H

Chorale
Avec Allison

LUNDI 26 JANVIER

10H-11H

Gym douce
Avec Nicolas

14H-17H

Tarot et jeux de cartes
Avec Michel

MARDI 27 JANVIER

15H-17H ●

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

MERCREDI 28 JANVIER

10H-11H

Yoga sur chaise
Avec Nicolas

VENREDI 30 JANVIER

10H-12H ●

Cours d'anglais
Avec Marie-Ange

14H-15H

Chorale
Avec Allison



@VilleSaintMaur
saint-maur.com

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



**Val de
Marne**
Le Département

