



PROGRAMME  
**SENIORS**

DU 1<sup>ER</sup> JUILLET AU 31 AOÛT 2025

## "CHANTONS L'ÉTÉ"



### 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

La Ville vous propose un programme comprenant des activités de prévention sur le bien-vieillir autour de cinq thèmes :

- **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...

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

*Pour l'ensemble de la programmation de la Maison des seniors, hormis les activités avec la mention « en entrée libre »*

PARTENAIRES :



# LES CYCLES D'ATELIERS & D'ACTIVITÉS

## CYCLE DE PILATES ●



**15H-16H**

Avec sport pour tous et animé par Tony

Cycle de 12 séances

Mardi 1er juillet (10/12)

Jeudi 3 juillet (11/12)

Jeudi 10 juillet (12/12)

## PARTAGE DE COMPÉTENCES : CYCLE DE SHIATSU AU SOL ●

**13H-14H30**

Avec Jean-Michel

Prévoir un coussin

Cycle de 2 séances

Mercredi 2 juillet (1/2)

Mercredi 9 juillet (2/2)

## PARTAGE DE COMPÉTENCES : ÉCHANGE EN ANGLAIS ●

**10H-11H**

Avec Évelyne

Niveau intermédiaire

Cycle de 2 séances

Mardi 8 juillet (1/2)

Mercredi 23 juillet (2/2)

## CYCLE ART-THÉRAPIE ●

**10H-12H**

Avec les Fées Mieux-Être

Cycle de 2 séances

Jeudi 17 juillet (1/2)

Jeudi 24 juillet (2/2)

## PARTAGE DE COMPÉTENCES : CYCLE ÉCHANGER EN ANGLAIS ●

**10H-11H**

Avec Évelyne

Niveau intermédiaire

Cycle de 2 séances

Jeudi 21 août (1/2)

Mardi 26 août (2/2)



# VOS RENDEZ-VOUS

## MARDI 1 JUILLET

### 9H30-10H15 ●

#### Gymnastique avec élastique

*Avec l'équipe de la Maison des seniors*

*Tarif : 3€*

### 9H30-10H30 ●

#### Découverte de LIA danse

*Avec l'association GVSM et animée*

*par Sophie*

### 10H-11H30 ●

#### Petit bac

*Avec l'équipe de la Maison des seniors*

### 10H45-11H45 ●



#### Pétanque

*Avec l'équipe de la Maison des seniors*

*Le point de rendez-vous vous sera communiqué ultérieurement.*

*Tarif : 3€*

### 14H-14H45 ●

#### Gym avec steps

*Avec l'équipe de la Maison des seniors*

*Tarif : 3€*

### 14H-17H ●

#### Créa-récup : porte-gourde

*Avec l'équipe de la Maison des seniors*

### 14H-17H ●

#### Tricotage et papot'âge

*Avec Janine*

### 15H30-16H15 ●

#### Gym sur chaise

*Avec l'équipe de la Maison des seniors*

*Tarif : 3€*

## MERCREDI 2 JUILLET

### 9H30-11H30 ●

#### Sortie vélo parc de Choisy

*Avec l'équipe de la Maison des seniors*

*Prévoir casque et bouteille d'eau*

*Tarif : 3€*

### 10H-11H30 ●

#### Tai-Chi

*Avec Vincent Laclotte*

*Tarif : 3€*

### 10H30-11H30 ●

#### Podcast : la fatigue sous toutes ses formes

*Physique ou mentale, chronique ou*

*aigüe, personne n'échappe à la fatigue.*

*Comment l'étudie-t-on ? Quels sont les*

*marqueurs et les pathologies qui peuvent*

*y être associés ?*

### 13H-14H15 ●

#### Tennis de table

*Groupe 1*

*Pratique libre*

### 14H-15H30 ●

#### Café littéraire

*Avec Nathalie Ordonnez*

*Venez faire découvrir vos lectures du*

*moment autour d'un café.*

*Tarif : 3€*

### 14H30-17H30 ●

#### Partage de compétences :

**visite guidée « le quartier de la Bastille**

**de cour en cour »**

*Avec Brigitte*

*Se munir d'une bouteille d'eau*

*Le point de rendez-vous vous sera*

*communiqué ultérieurement.*

### 14H30-15H30 ●

Partage de compétences :  
bâton de longévité  
*Avec Jean-Michel*

### 14H30-15H45 ●

Tennis de table  
*Groupe 2*  
*Pratique libre*

## JEUDI 3 JUILLET

### 9H30-11H30 ●

Jeux de société  
*Pratique libre*

### 10H-11H ●

Pilates  
*Avec Delphine Charbonneau*  
*Tarif : 3€*

### 10H-12H ●

Sport de raquettes padel  
*Avec l'équipe de la Maison des seniors*  
*Le point de rendez-vous vous sera communiqué ultérieurement.*  
*Tarif : 6€*

### 14H30-15H15 ●

Podcast :  
« Nouveau couple : pour vivre à deux,  
vivons tout seul ? »

### 15H30-16H30 ●

Visioconférence :  
« Les perturbateurs endocriniens :  
comment les éviter ? »  
*Avec Happyvisio*  
*Alimentation, cosmétiques, objets du*  
*quotidien... Avec le Dr Dorothee Boisseau,*  
*médecin infectiologue, spécialiste santé*  
*durable et environnementale.*

### 16H30-18H ●



Jeux de cartes (belote, tarot...)  
*Entrée libre*

### 18H-20H ●

Café philo :  
« La philosophie est-elle une forme  
de résilience ? »  
*Avec Dominique Paquet*  
*Tarif : 3€*

## VENDREDI 4 JUILLET

### 9H-12H30 ●



### Rando-nature

*Randonnée de 9 km à la découverte*  
*du circuit des Bruyères, au cœur de la*  
*forêt de Notre-Dame. Marche conviviale,*  
*accessible à tous, pour profiter des bienfaits*  
*de la nature autour de la naturopathie.*  
*Tarif : 6€*

### 9H30-10H30 ●

Tennis de table  
*Groupe 1*  
*Pratique libre*

### 9H30-10H15 ●

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

### 10H45-11H45 ●

Tennis de table  
*Groupe 2*  
*Pratique libre*

### 11H-12H30 ●

Pétanque  
*Avec l'équipe de la Maison des seniors*  
*Le point de rendez-vous vous sera*  
*communiqué ultérieurement.*  
*Tarif : 3€*

### 11H30-13H30 ●

Pique-nique convivial : « les tartes »  
*Avec l'équipe de la Maison des seniors*  
*Venez partager un moment de convivialité*  
*et nous faire découvrir vos recettes de tartes*  
*ensoleillées.*

### 13H30-14H30 ●

Tennis de table  
Groupe 3  
Pratique libre

### 14H-14H45 ●

Gymnastique avec altères de 1kg et 2kg  
Avec l'équipe de la Maison des seniors  
Tarif : 3€

### 14H30-15H30 ●



Initiation à la sophrologie  
Avec Aurélie Baquet  
Tarif : 3€

### 14H45-15H45 ●

Tennis de table  
Groupe 4  
Pratique libre

## SAMEDI 5 JUILLET

### 9H-12H ●

Voile  
Séance de découverte  
Le point de rendez-vous vous sera communiqué ultérieurement.  
Avec la VGA Voile

## LUNDI 7 JUILLET

### 14H-15H ●

Méthode Feldenkrais  
Avec Sophie Roy  
Tarif : 3€

### 14H-15H ●

Tennis de table  
Groupe 1  
Pratique libre

### 15H-16H ●

Podcast : « Jeux olympiques, des rites et des symboles »  
Les Jeux olympiques modernes sont empreints de cérémonies et symboles : anneaux, flamme, hymne, défilé, village des athlètes, médailles...

### 15H15-16H15 ●

Tennis de table  
Groupe 2  
Pratique libre

## MARDI 8 JUILLET

### 9H30-10H15 ●

Gymnastique avec élastique  
Avec l'équipe de la Maison des seniors  
Tarif : 3€

### 9H30-12H30 ●

Sortie kayak  
Avec la société nautique du Tour de Marne  
Prévoir : eau, crème solaire et casquette.  
Le point de rendez-vous vous sera communiqué ultérieurement.  
Tarif : 6€

### 9H30-10H30 ●

Découverte de LIA danse  
Avec Sophie de l'association GVSM

### 10H45-11H45 ●

Pétanque  
Avec l'équipe de la Maison des seniors  
Le point de rendez-vous vous sera communiqué ultérieurement.  
Tarif : 3€

### 14H-14H45 ●

Gym avec steps  
Avec l'équipe de la Maison des seniors  
Tarif : 3€

### 14H-15H30 ●

Partage de compétences : énigmes et proverbes  
Avec Cyrienne

## 14H-17H ●

Partage de compétences :  
tricotage et papot'âge  
Avec Janine

## 15H30-16H15 ●

Gym sur chaise  
Avec l'équipe de la Maison des seniors  
Tarif : 3€

## MERCREDI 9 JUILLET

## 9H30-12H ●

Sortie vélo pont de Bry  
Avec l'équipe de la Maison des seniors  
Prévoir casque, bouteille d'eau.  
Tarif : 3€

## 10H-11H ●

Initiation danse orientale  
Avec Agnès Guessab  
Tarif : 3€

## 10H30-11H30 ●

Yoga du rire  
Avec Audrey « graine de vie »  
Tarif : 3€

## 11H30-13H30 ●

Pique-nique convivial  
sur les bords de Marne  
Avec l'équipe de la Maison des seniors  
Le point de rendez-vous sera  
communiqué ultérieurement.

## 13H-16H ●

Permanence juridique  
Avec le Conseil départemental d'Accès  
aux Droits et avec Madame Selva-Arroyo  
Rendez-vous de 30 minutes

## 13H30-15H30 ●

Jeux de société  
Pratique libre

## 14H30-15H30 ●

Partage de compétences :  
gymnastique taoïste  
Avec Jean-Michel

## JEUDI 10 JUILLET

## 9H30-10H15 ●

Gym cardio renforcement musculaire  
Avec l'équipe de la Maison des seniors  
Tarif : 3€

## 10H-11H ●

Partage de compétences : dictée  
Avec Cyrienne

## 10H30-11H30 ●

Visioconférence :  
« L'Andalousie des omeyyades »  
Avec Happyvisio  
Dans cette conférence, nous partons dans  
la région du sud de l'Espagne en nous  
concentrant sur la période du Moyen Âge  
avec les invasions musulmanes en Europe.

## 14H-15H ●



Atelier peinture autour de Joan Miro  
Avec l'équipe de la Maison des seniors  
Tarif : 3€

## 16H-16H45 ●

Gym avec bâtons  
Avec l'équipe de la Maison des seniors  
Tarif : 3€

## 16H30-17H30 ●

Podcast : « Le Pop art, un jeu ou un art ? »

## 18H-20H ●

Soirée Times'Up  
Avec l'équipe de la Maison des seniors

## VENDREDI 11 JUILLET

## 9H30-10H30 ●

Tennis de table  
Groupe 1  
Pratique libre

## 10H-11H30 ●

Apportez vos meilleurs casse-têtes  
Pratique libre

### 10H45-11H45 ●

Tennis de table  
Groupe 2  
Pratique libre

### 11H30-13H30 ●

Pique-nique convivial  
sur les bords de Marne

Avec l'équipe de la Maison des seniors  
Possibilité de baignade en Marne  
à partir de 14h.

### 10H-17H ●

Partage de compétences :  
pique-nique et visite guidée  
de la poudrerie

Avec Michèle  
Départ de la Maison des seniors  
Prévoir un titre de transport ainsi  
qu'un repas.

### 13H30-14H30 ●



Tennis de table  
Groupe 3  
Pratique libre

### 14H-16H30 ●

Partage de compétences :  
Visite guidée « Jardin de l'école  
Du Breuil et Arboretum»

Avec Raymond  
Le point de rendez-vous vous sera  
communiqué ultérieurement.

### 14H-14H45 ●

Gymnastique avec haltères 1kg et 2kg  
Avec l'équipe de la Maison des seniors  
Tarif : 3€

### 14H30-15H30 ●

Partage de compétences :  
dansons la batchata  
Avec Ana

### 14H45-15H45 ●

Tennis de table  
Groupe 4  
Pratique libre

## MARDI 15 JUILLET

### 9H30-10H15 ●

Gymnastique avec élastiques  
Avec l'équipe de la Maison des seniors  
Tarif : 3€

### 10H-11H ●

Podcast : « Allergies : toussé-coulé »  
Les effets allergisants sont potentialisés  
par le changement climatique, la pollution  
atmosphérique et l'alimentation. Comment  
les allergies sont-elles prises en charge ?

### 10H30-11H30 ●

Boxe  
Avec l'association Deuxième Souffle  
Tarif : 3€

### 10H45-11H45 ●

Pétanque  
Avec l'équipe de la Maison des seniors  
Le point de rendez-vous vous sera  
communiqué ultérieurement.  
Tarif : 3€

### 14H-14H45 ●

Gym avec steps  
Avec l'équipe de la Maison des seniors  
Tarif : 3€

### 14H-17H ●



Partage de compétences :  
tricotage et papot'âge  
Avec Janine

### 14H30-15H15 ●

Danses du moment  
Avec l'équipe de la Maison des seniors

## 15H30-16H15 ●

### Gym sur chaise

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Tarif : 3€

## MERCREDI 16 JUILLET

## 9H-11H ●

### Atelier intergénérationnel cuisine

Cuisine de saison en plein air.

Pensez à venir avec vos contenants pour partir avec les éventuels restes de vos préparations.

Le point de rendez-vous vous sera communiqué ultérieurement.

## 9H30-16H ●

### Sortie vélo Vaires-sur-Marne

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Prévoir casque, bouteille d'eau, pique-nique.

Tarif : 3€

## 10H-11H30 ●

### Tai-Chi

Avec Vincent Laclotte

Tarif : 3€

## 11H30-13H30 ●

### Pique-nique convivial « les wraps »

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Venez partager un moment de convivialité et nous faire découvrir vos recettes de wraps.

## 14H-15H30 ●



### Improvisation théâtrale

Avec Nathalie Ordonnez

Tarif : 3€

## 14H-16H ●

### Atelier intergénérationnel cuisine

Cuisine de saison en plein air.

Pensez à venir avec vos contenants pour partir avec les éventuels restes de vos préparations.

Le point de rendez-vous vous sera communiqué ultérieurement.

## JEUDI 17 JUILLET

## 9H30-10H15 ●

### Gym cardio renforcement musculaire

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Tarif : 3€

## 10H-11H ●

### Pilates

Avec Delphine Charbonneau

Tarif : 3€

## 14H30-16H ●



### Goûter oriental

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Préparation et dégustation autour de la semoule

Tarif : 3€

## 15H-16H ●

### Visioconférence :

« Les bons gestes pour prendre soin de vos pieds »

Avec Happyvisio

Cette visioconférence vise à vous faire une présentation des différentes affections et pathologies les plus courantes pouvant toucher le pied (ongles, peau, muscles, ligaments, articulations, os...)

## 16H-16H45 ●

### Gym avec bâtons

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Tarif : 3€

## 18H-20H ●

### Soirée danse de l'été

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Apportez ce dont vous avez envie.

Tarif : 3€

## VENDREDI 18 JUILLET

## 9H30-10H30 ●

### Tennis de table

Groupe 1

Pratique libre

### 10H-12H ●

#### Atelier couture zéro déchet facile

Avec Aude Guénu

Fabrication de lingette pour le visage lavable

Tarif : 3€

### 10H-12H ●

#### Jeux de société

Pratique libre

### 10H-12H ●

#### Marche sportive 10km

Avec l'équipe de la Maison des seniors.

Le point de rendez-vous vous sera communiqué ultérieurement.

Tarif : 3€

### 10H45-11H45 ●

#### Tennis de table

Groupe 2

Pratique libre

### 13H30-14H30 ●

#### Tennis de table

Groupe 3

Pratique libre

### 14H-14H45 ●

#### Gymnastique avec haltères 1kg et 2kg

Avec l'équipe de la Maison des seniors.

Tarif : 3€

### 14H-15H ●

#### Initiation à la sophrologie

Avec Béatrice Dumont

Tarif : 3€

### 14H30-15H30 ●

#### Goûter convivial :

« Salades de fruits jolies »

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Venez partager un moment de convivialité et nous faire découvrir vos recettes de salades de fruits.

### 14H45-15H45 ●

#### Tennis de table

Groupe 4

Pratique libre

## LUNDI 21 JUILLET

### 14H-15H30 ●

#### Tennis de table

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Pratique encadrée

Tarif : 3€

### 14H45-15H30 ●

#### Danse du moment

Avec l'équipe de la Maison des seniors

## MARDI 22 JUILLET

### 9H30-10H15 ●

#### Gymnastique avec élastiques

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Tarif : 3€

### 9H30-11H30 ●



#### Permanence smartphone

Rendez-vous individuel de 30 minutes

### 10H-11H ●

#### Podcast :

« Nutrition, la fin des idées reçues »

Les médias et les réseaux sociaux multiplient les conseils nutritionnels parfois contradictoires, entre super aliments et interdictions alimentaires. Le nutritionniste Anthony Berthou nous aide à faire le tri entre faits scientifiques et idées reçues.

### 10H45-11H45 ●

#### Pétanque

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Le point de rendez-vous vous sera communiqué ultérieurement.

Tarif : 3€

### 14H-14H45 ●

#### Gym avec steps

*Avec l'équipe de la Maison des seniors*

Tarif : 3€

### 14H-15H30 ●



#### Partage de compétences : jeu de mémoire et d'écriture

« Je me souviens »

*Avec Michèle*

*Chaque personne doit se munir d'un crayon,  
d'une gomme et de papier ou d'un cahier*

### 14H-17H ●

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

*Avec Janine*

### 15H30-16H15 ●

#### Gym sur chaise

*Avec l'équipe de la Maison des seniors*

Tarif : 3€

### 16H-17H30 ●

#### Partage de compétences :

« les animaux dans la littérature  
et les expressions »

*Avec Michèle*

*Chaque personne doit se munir d'un crayon,  
d'une gomme et de papier ou d'un cahier.*

## MERCREDI 23 JUILLET

### 9H30-16H ●

#### Sortie vélo Tégéval direction Santeny

*Avec l'équipe de la Maison des seniors*

*Journée complète : prévoir repas, casque, eau.*

Tarif : 3€

### 10H-11H ●

#### Visioconférence :

« Ronflement ? Sommeil agité ? Et si vous  
souffriez de l'apnée du sommeil ! »

*Avec Happyvisio*

*Ce webinaire vous propose de mieux  
comprendre cette pathologie méconnue.*

### 10H30-13H30 ●

#### Brunch à la Maison des seniors

*Apportez de quoi bruncher ensemble*

### 13H-14H30 ●

#### Partage de compétences : shiatu sur chaise

*Avec Jean-Michel*

### 14H-15H45 ●

#### Partage de compétences : Belote pour les initiés

*Avec Cyrienne*

### 14H30-15H30 ●

#### Partage de compétence : do-in, technique d'automassage japonaise

*Avec Jean-Michel*

## JEUDI 24 JUILLET

### 10H-12H ●

#### Partage de compétences : pétanque

*Avec Pascal*

*Initiation et perfectionnement, jeux de  
pétanque en doublette ou en triplète.*

*Amenez votre matériel et votre bonne humeur.*

### 10H-12H ●

#### Sport de raquettes : padel

*Avec l'équipe de la Maison des seniors*

*Le point de rendez-vous vous sera  
communiqué ultérieurement*

Tarif : 6€

### 10H30-11H30 ●

#### Podcast :

« Apnée du sommeil, ronflements. »

*Avec Bruno Koeltz, médecin du sommeil*

*Ronflements, sommeil agité, troubles de  
la respiration nocturne, somnolence dans  
la journée, fatigue, sont des symptômes  
évocateurs d'apnée du sommeil.*

### 15H-17H ●

#### Escapade en musique

*Avec Michel Laserre de Rozel*

*Symphonie concertante pour violon et alto,  
symphonie Haffner n°35*

Tarif : 3€

### 16H-16H45 ●

#### Gym avec bâtons

*Avec l'équipe de la Maison des seniors*

Tarif : 3€

### 18H-20H ●

#### Conférence :

« Les plus beaux manoirs de France »

*Avec Franck Beaumont*

Tarif : 3€

## VENDREDI 25 JUILLET

### 10H-11H30 ●

#### Jeux de cartes

*Pratique libre*

### 10H-11H30 ●

#### Marche de 6km aller/retour

*Le point de rendez-vous vous sera communiqué ultérieurement*

Tarif : 3€

### 11H30-13H30 ●

#### Pique-nique convivial « les cakes »

*Avec l'équipe de la Maison des seniors*

*Venez partager un moment de convivialité et nous faire découvrir vos recettes de cakes.*

### 13H-13H45 ●



#### Gymnastique avec haltères 1kg et 2kg

*Avec l'équipe de la Maison des seniors*

Tarif : 3€

### 14H-15H30 ●

#### Tennis de table

*Avec l'équipe de la Maison des seniors*

*Pratique encadrée*

Tarif : 3€

### 14H30-15H45 ●

#### Podcast :

« Cerveau : les mystères du sommeil »

*Loin d'être en veille, les recherches récentes ont révélé que notre cerveau est au contraire très actif lorsque nous dormons. Quel est l'état de notre conscience quand nous sommes endormis ?*

## LUNDI 28 JUILLET

### 14H-15H ●



#### Tennis de table

*Avec l'équipe de la maison des seniors*

*Pratique encadrée*

Tarif 3€

### 16H30-17H30 ●

#### Yoga

*Avec Jocelyne Rougerie*

Tarif 3€

## MARDI 29 JUILLET

### 9H30-10H15 ●

#### Gymnastique avec élastiques

*Avec l'équipe de la Maison des seniors*

Tarif : 3€

### 9H30-11H30 ●

#### Permanence smartphone

*Rendez-vous individuel de 30 minutes*

### 9H30-12H30 ●

#### Sortie kayak

*Avec la société nautique du Tour de Marne*

*Prévoir : eau, crème solaire et casquette*

*Le point de rendez-vous vous sera communiqué ultérieurement.*

Tarif : 6€

### 10H30-11H30 ●

#### Boxe

*Avec l'association Deuxième Souffle*

Tarif : 3€

### 10H45-11H45 ●

#### Pétanque

*Avec l'équipe de la Maison des seniors*

Tarif : 3€

*Le point de rendez-vous vous sera communiqué ultérieurement.*

### 14H-14H45 ●

#### Gym avec steps

*Avec l'équipe de la Maison des seniors*

Tarif : 3€

### 14H-17H ●

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

*Avec Janine*

### 15H30-16H15 ●

#### Gym sur chaise

*Avec l'équipe de la Maison des seniors*

Tarif : 3€

### 16H30-17H30 ●

#### Podcast : lectures de best sellers français.

*Avec les voix de Guillaume Gallienne, Anna Gavalda, Amélie Nothomb, Marc Lévy et Frédéric Beigbeder*

*Ils ne sont pas souvent salués par la critique, et pourtant se vendent à des milliers d'exemplaires, ce sont les best sellers.*

## MERCREDI 30 JUILLET

### 9H-16H ●

#### Sortie vélo Paris-Tour Eiffel

*Avec l'équipe de la Maison des seniors*

*Journée complète : apportez votre repas*

Tarif : 3€

### 9H30-12H30 ●

#### Visite de la Pie et des Bagaudes

*Avec Michel Schwarz de la VGA*

*Le point de rendez-vous vous sera communiqué ultérieurement.*

### 10H-11H ●

#### Zumba

*Avec Agnès Guessab*

Tarif : 3€

### 11H30-13H30 ●



#### Atelier autour du concombre

*Avec l'équipe de la Maison des seniors*

Tarif : 3€

### 14H-15H ●

#### Visioconférence : « Mieux comprendre les troubles de la thyroïde »

*Avec Happyviso*

*La thyroïde est une petite glande en forme de papillon située à la base du cou. Les hormones qu'elle produit participent à la régulation de nombreuses activités du corps : rythme cardiaque, digestion, humeur, sommeil, libido...*

## JEUDI 31 JUILLET

### 9H30-10H15 ●

#### Gym cardio renforcement musculaire

*Avec l'équipe de la Maison des seniors*

Tarif : 3€

### 10H-10H45 ●

#### Podcast :

*« Comment la mode raconte nos sociétés ? »*

*Dans une société en constante évolution, la mode reste un miroir fascinant de nos comportements sociaux, de nos aspirations et de nos contradictions.*

### 10H45-11H45 ●

#### Tennis de table

*Avec l'équipe de la Maison des seniors*

*Pratique encadrée*

Tarif : 3€

### 14H-15H30 ●

#### Partage de compétences : énigmes et proverbes

*Avec Cyrienne*

### 16H-17H30 ●

#### Atelier culinaire : gâteaux apéro

*Avec l'équipe de la Maison des seniors*

Tarif : 3€

### 16H-16H45 ●

Gym avec bâtons

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Tarif : 3€

### 18H-20H ●

Moment convivial et tournoi de belote

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Tarif : 3€

## VENDREDI 1<sup>ER</sup> AOÛT

### 9H30-10H15 ●

Gym avec haltères 1kg et 2kg

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Tarif : 3€

### 10H30-11H30 ●

Yoga sur chaise

Avec Audrey : «Graine de vie»

Tarif : 3€

### 10H45-11H45 ●

Atelier proprioception

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Tarif : 3€

### 11H30-13H30 ●

Pique-nique convivial « les quiches »

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Venez partager un moment de convivialité et nous faire découvrir vos recettes de quiches.

### 13H30-15H ●

Tennis de table

Pratique libre

## LUNDI 4 AOÛT

### 13H45-14H30 ●

Circuit training

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Tarif : 3€

### 14H-16H ●

Jeux de société

Pratique libre

### 14H-15H30 ●

Tennis de table

Groupe 1

Pratique libre

### 14H45-15H30 ●

Gym douce avec élastiques

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Tarif : 3€

### 15H45-16H30 ●

Stretching

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Tarif : 3€

### 16H-17H30 ●

Tennis de table

Groupe 2

Pratique libre

### 16H30-17H30 ●

Yoga

Avec Jocelyne Rougerie

Tarif : 3€

### 16H45-17H45 ●

Relaxation et équilibre

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Tarif : 3€

## MARDI 5 AOÛT

### 9H30-10H30 ●

Conférence nutrition :  
les groupes alimentaires  
et besoins des seniors

Avec un diététicien

Tarif : 3€

### 9H30-11H30 ●



Initiation sudoku

Avec l'équipe de la Maison des seniors

### 10H-11H ●

#### Visioconférence :

« L'hypertension artérielle, un tueur silencieux »

Avec Happyvisio

Comment savoir si l'on est concerné ?

Quels sont les signes à surveiller ?

Et surtout, comment s'en prémunir efficacement ? Réponses claires et conseils pratiques lors de cette conférence.

### 10H30-11H30 ●



#### Boxe

Avec l'association Deuxième Souffle

Tarif : 3€

### 10H30-12H ●

#### Marche

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Le point de rendez-vous vous sera communiqué ultérieurement.

Tarif : 3€

### 13H30-15H ●

#### Vous mimez, on devine

Avec l'équipe de la Maison des seniors

### 14H-17H ●

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

Avec Janine

### 15H30-17H30 ●

#### Fleurs en papier

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Tarif : 3€

## MERCREDI 6 AOÛT

### 9H30-10H15 ●

#### Renforcement musculaire

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Tarif : 3€

### 10H-11H30 ●

#### Tai-Chi

Avec Vincent Laclotte

Tarif : 3€

### 10H30-11H15 ●

#### Stretching

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Tarif : 3€

### 10H30-11H30 ●

#### Karaoké

Avec l'équipe de la Maison des seniors

### 11H30-13H ●

#### Marche nordique

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Merci de venir avec vos bâtons ou de faire la demande de prêt de bâtons à la Maison des seniors lors de votre réservation.

Le point de rendez-vous vous sera communiqué ultérieurement.

Tarif : 3€

### 11H30-13H30 ●

#### Atelier nutrition autour du melon

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Tarif : 3€

### 13H30-15H30 ●



#### Podcast :

« Simone Veil : liberté, égalité, féminité »

L'engagement de Simone Veil pour les droits des femmes remonte à loin : l'intelligence politique et la force de conviction dont elle fit preuve pour défendre la loi dépénalisant l'IVG ont fait d'elle une icône de la lutte pour l'émancipation des femmes.

### 14H-15H30 ●

#### Les bienfaits des herbes aromatiques en tisane : le romarin

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Tarif : 3€

## JEUDI 7 AOÛT

### 9H30-11H30 ●

Café causette : nos lectures de vacances  
Avec l'équipe de la Maison des seniors  
Venez échanger et conseiller sur vos lectures  
autour d'un café.

### 10H-11H ●

Partage de compétences : dictée  
Avec Cyrienne

### 14H-16H ●

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

### 16H30-18H30 ●

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

### 18H-20H ●

Conférence :  
« Les résidences royales et princières en  
Ile de France, subsistantes ou démolies »  
Avec Franck Beaumont  
Tarif : 3€

## VENREDI 8 AOÛT

### 9H30-10H30 ●

Tennis de table  
Groupe 1  
Pratique libre

### 9H30-10H30 ●

Conférence nutrition :  
les étiquettes alimentaires  
Avec un diététicien  
Tarif : 3€

### 9H30-11H ●

Tangram  
Avec l'équipe de la Maison des seniors

### 10H45-11H30 ●

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

### 10H45-11H45 ●

Tennis de table  
Groupe 2  
Pratique libre

### 11H30-13H30 ●



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

### 11H30-13H30 ●

Pique-nique convivial : « les pizzas »  
Venez partager un moment de convivialité et  
nous faire découvrir vos recettes de pizzas.

### 11H45-12H30 ●

Relaxation et stretching  
Avec l'équipe de la Maison des seniors  
Tarif : 3€

### 13H30-14H30 ●

Tennis de table  
Groupe 3  
Pratique libre

### 14H-15H30 ●

Astuces beauté : crème après-soleil  
Avec l'équipe de la Maison des seniors  
Tarif : 3€

### 14H45-15H45 ●

Tennis de table  
Groupe 4  
Pratique libre

## LUNDI 11 AOÛT

### 13H30-14H30 ●

Tennis de table  
Groupe 1  
Pratique libre

### 13H45-14H30 ●

#### Circuit training

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Tarif : 3€

### 14H-15H ●

#### Visioconférence :

« Éco-responsabilité au quotidien »

Avec Happyvisio

Cette conférence vous apporte des solutions concrètes et accessibles pour réduire votre consommation d'énergie, privilégier des produits ménagers naturels et adopter des pratiques durables au quotidien.

### 14H45-15H30 ●

#### Gym douce avec élastiques

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Tarif : 3€

### 15H-16H ●

#### Tennis de table

Groupe 2

Pratique libre

### 15H45-16H30 ●



#### Stretching

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Tarif : 3€

### 16H45-17H45 ●

#### Relaxation et équilibre

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Tarif : 3€

## MARDI 12 AOÛT

### 9H30-10H30 ●

Conférence nutrition :  
importance des protéines  
dans le vieillissement

Avec un diététicien

Tarif : 3€

### 9H30-11H30 ●

#### Creusons-nous les méninges

Avec l'équipe de la Maison des seniors

### 9H30-12H30 ●

#### Sortie kayak

Prévoir : eau, crème solaire et casquette.

Avec la société nautique du Tour de Marne

Tarif : 6€

Le point de rendez-vous vous sera communiqué ultérieurement.

### 10H30-12H ●

#### Marche

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Le point de rendez-vous vous sera communiqué ultérieurement.

Tarif : 3€

### 13H30-15H30 ●



#### Fabrication bracelet kumihimo n°2

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Tarif : 3€

### 14H-17H ●

Partage de compétences :  
tricotage et papot'âge

Avec Janine

### 16H-17H30 ●

Trucs et astuces autour du fiel de bœuf

Avec l'équipe de la Maison des seniors

## MERCREDI 13 AOÛT

### 9H30-10H15 ●

#### Renforcement musculaire

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Tarif : 3€

### 10H-11H ●

#### Atelier peinture autour de Jean Dubuffet

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Tarif : 3€

### 10H30-11H15 ●

#### Stretching

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Tarif : 3€

### 11H30-13H ●

#### Marche nordique

*Avec l'équipe de la Maison des seniors  
Merci de venir avec vos bâtons ou de faire la  
demande de prêt de bâtons à la Maison des  
seniors lors de votre réservation.*

*Le point de rendez-vous vous sera  
communiqué ultérieurement.*

*Tarif : 3€*

### 11H30-13H30 ●

#### Atelier nutrition autour de la roquette

*Avec l'équipe de la Maison des seniors*

*Tarif : 3€*

### 14H-15H ●

#### Partage de compétences : problèmes de mathématiques

*Avec Cyrienne*

### 14H-15H30 ●

#### Petit bac

*Avec l'équipe de la Maison des seniors*

### 14H30-15H30 ●

#### Goûter convivial « les cookies »

*Avec l'équipe de la Maison des seniors*

*Venez partager un moment de convivialité et  
nous faire découvrir vos recettes de cookies.*

## JEUDI 14 AOÛT

### 10H-11H30 ●

#### Jouons avec les verbes

*Avec l'équipe de la Maison des seniors*

### 10H-12H ●

#### Jeux de cartes

*Pratique libre*

### 14H-17H ●

#### Crochet tout niveau

*Avec l'équipe de la Maison des seniors*

### 16H30-17H30 ●

#### Qi-gong

*Avec Patrick Bourgogne*

*Tarif : 3€*

### 17H30-18H30 ●

#### Jouons avec les chiffres

*Avec l'équipe de la Maison des seniors*

### 18H30-20H ●

#### Soirée « N'oubliez pas les paroles »

*Avec l'équipe de la Maison des seniors*

## LUNDI 18 AOÛT

### 13H45-14H30 ●

#### Circuit training

*Avec l'équipe de la Maison des seniors*

*Tarif : 3€*

### 14H45-15H30 ●

#### Gym douce avec élastiques

*Avec l'équipe de la Maison des seniors*

*Tarif : 3€*

### 15H-16H ●

#### Qi-Qong

*Avec Patrick Bourgogne*

*Tarif : 3€*

### 15H45-16H30 ●

#### Stretching

*Avec l'équipe de la Maison des seniors*

*Tarif : 3€*

### 16H-17H30 ●



#### Petit bac

*Avec l'équipe de la Maison des seniors*

### 16H45-17H45 ●

#### Relaxation et équilibre

*Avec l'équipe de la Maison des seniors*

*Tarif : 3€*

## MARDI 19 AOÛT

### 9H30-10H30 ●

Conférence nutrition :  
rôle de l'hydratation et impact  
sur la digestion

*Avec un diététicien*

*Tarif : 3€*

### 9H30-11H30 ●

Aide à l'espace citoyen

*Avec l'équipe de la Maison des seniors*

### 10H-10H45 ●

Danses du moment

*Avec l'équipe de la Maison des seniors*

### 10H30-12H ●

Marche

*Avec l'équipe de la Maison des seniors*

*Le point de rendez-vous vous sera  
communiqué ultérieurement.*

*Tarif : 3€*

### 14H-17H ●

Partage de compétence :  
tricotage et papot'âge

*Avec Janine*

### 14H-15H30 ●

Petit bac

*Avec l'équipe de la Maison des seniors*

### 16H-17H30 ●

Kumihimo n°1

*Avec l'équipe de la Maison des seniors*

*Tarif : 3€*

## MERCREDI 20 AOÛT

### 9H30-10H15 ●

Renforcement musculaire

*Avec l'équipe de la Maison des seniors*

*Tarif : 3€*

### 9H30-12H30 ●

Visite du Père Lachaise

*Avec Michel Schwarz de la VGA*

*Le point de rendez-vous vous sera  
communiqué ultérieurement.*

### 10H-11H30 ●

Tai-Chi

*Avec Vincent Laclotte*

*Tarif : 3€*

### 10H30-11H15 ●

Stretching

*Avec l'équipe de la Maison des seniors*

*Tarif : 3€*

### 11H30-13H ●

Marche nordique

*Avec l'équipe de la Maison des seniors*

*Merci de venir avec vos bâtons ou de faire la  
demande de prêt de bâtons à la Maison des  
seniors lors de votre réservation.*

*Le point de rendez-vous vous sera  
communiqué ultérieurement.*

*Tarif : 3€*

### 11H30-13H30 ●

Atelier nutrition : autour de la courgette

*Avec l'équipe de la Maison des seniors*

*Tarif : 3€*

### 14H-15H30 ●



Astuces beauté : crème après-soleil

*Avec l'équipe de la Maison des seniors*

*Tarif : 3€*

### 14H-15H45 ●

Partage de compétences :  
belote pour les initiés

*Avec Cyrienne*

## JEUDI 21 AOÛT

### 9H30-11H30 ●

Kumihimo n°3

*Avec l'équipe de la Maison des seniors*

*Tarif : 3€*

### 10H-11H ●

Partage de compétences : dictée

*Avec Cyrienne*

### 10H-11H ●

#### Pilates

*Avec Delphine Charbonneau*

Tarif : 3€

### 14H-17H30 ●

#### Créa-récup : petite corbeille façon quilling

*Avec l'équipe de la Maison des seniors*

### 15H-17H ●

#### Escapade en musique :

##### Bach Concerto Brandebourgeois

*Avec Michel Laserre de Rozel*

Tarif : 3€

### 18H-20H ●

#### Soirée karaoké : tube de l'été

*Avec l'équipe de la Maison des seniors*

## VENREDI 22 AOÛT

### 9H30-10H30 ●

#### Conférence nutrition :

##### « Planification des repas et aide pour faire les courses »

*Avec un diététicien*

Tarif : 3€

### 9H30-11H ●

#### Dessin zen

*Avec l'équipe de la Maison des seniors*

### 10H-11H ●

#### Podcast : « Le Panthéon : une cérémonie »

*Le 1er juillet 2018, le président de la République accueillait la dépouille de Simone Veil au Panthéon. Récit avec Annette Wieviorka, historienne, directrice de recherche honoraire au CNRS et vice-présidente du Conseil supérieur des Archives.*

### 10H45-11H30 ●

#### Renforcement musculaire

*Avec l'équipe de la Maison des seniors*

Tarif : 3€

### 11H30-13H30 ●

#### Atelier nutrition : autour de la courgette

*Avec l'équipe de la Maison des seniors*

Tarif : 3€

### 11H45-12H30 ●

#### Relaxation et stretching

*Avec l'équipe de la Maison des seniors*

Tarif : 3€

### 14H-15H30 ●

#### Les bienfaits des herbes aromatiques en tisane : le romarin

*Avec l'équipe de la Maison des seniors*

Tarif : 3€

### 14H30-15H30 ●

#### Goûter convivial : « les muffins »

*Avec l'équipe de la Maison des seniors*  
*Venez nous faire partager un moment de convivialité et nous faire découvrir vos recettes de muffins.*

## LUNDI 25 AOÛT

### 14H-17H ●



#### Visite du Vieux Saint-Maur

*Avec Michel Schwarz*

*Le point de rendez-vous vous sera communiqué ultérieurement.*

### 14H-16H30 ●

#### Marche 10km

*Le point de rendez-vous vous sera communiqué ultérieurement.*

*Avec l'équipe de la Maison des seniors*

Tarif : 3€

## MARDI 26 AOÛT

### 9H30-11H30 ●

#### Fleur en papier

*Avec l'équipe de la Maison des seniors*

Tarif : 3€

**9H30-12H30** ●



### Sortie kayak

Avec la société nautique du Tour de Marne

Prévoir : casquette eau, crème solaire.

Tarif : 6€

**10H30-11H30** ●

### Méthode Feldenkrais

Avec Sophie Roy

Tarif : 3€

**13H30-15H30** ●

### Time's up

Avec l'équipe de la Maison des seniors

**14H-15H30** ●

### Partage de compétences :

jeu de mémoire et d'écriture : les animaux dans la littérature et les expressions

Avec Michèle

Chaque personne doit se munir d'un crayon, d'une gomme et de papier ou d'un cahier

**14H-16H** ●

### Pétanque

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Le point de rendez-vous vous sera communiqué ultérieurement.

Tarif : 3€

**14H-17H** ●

### Partage de compétence :

tricotage et papot'âge

Avec Janine

**16H-17H30** ●

### Aide à l'espace citoyen

Avec l'équipe de la Maison des seniors

**16H-17H30** ●

### Partage de compétences :

jeu de mémoire et d'écriture :

« Je me souviens »

Avec Michèle

Chaque personne doit se munir d'un crayon d'une gomme et de papier ou d'un cahier

**MERCREDI 27 AOÛT**

**9H-11H** ●

### Atelier cuisine intergénérationnel :

« Cuisine de saison en plein air »

Avec la Maison de la Nature

Pensez à venir avec vos contenants pour repartir avec les éventuels restes de vos préparations.

Le point de rendez-vous vous sera communiqué ultérieurement.

**9H30-16H** ●

### Sortie vélo : Paris au Jardin des Tuileries

Départ Maison des seniors

Prévoir : vélo, casque et pique-nique

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Tarif : 3€

**11H30-13H** ●

### Petit bac

Avec l'équipe de la Maison des seniors

**13H30-15H30** ●

### Atelier nutrition : autour de la rhubarbe

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

Pensez à venir avec vos contenants pour repartir avec les éventuels restes de vos préparations.

Le point de rendez-vous vous sera communiqué ultérieurement.

**14H30-15H30** ●

### Goûter convivial : « cake sucré »

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Venez nous faire partager un moment de convivialité et nous faire découvrir vos recettes de cake sucré.

**JEUDI 28 AOÛT**

**10H-10H45** ●

### Gym cardio renforcement musculaire

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Tarif : 3€

### 10H-11H ●

#### Pilates

Avec Delphine Charbonneau

Tarif : 3€

### 10H-11H30 ●

#### Jouons avec les lettres

Avec l'équipe de la Maison des seniors

### 13H30-15H ●

#### Quiz le tour du monde

Avec l'équipe de la Maison des seniors

### 14H-14H45 ●

#### Gym avec steps

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Tarif : 3€

### 14H-16H ●

#### Initiation à la batterie

Avec la Poum Tchack Académie

Tarif : 3€

### 16H-16H45 ●

#### Gym : stretching

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Tarif : 3€

### 16H-18H30 ●



#### Séance ciné senior

Avec l'équipe de la Maison des seniors

### 18H-20H ●

#### Soirée plage

Venez danser avec votre plus belle tenue de plage.

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Tarif : 3€

## VENREDI 29 AOÛT

### 9H-12H ●

#### Sortie aviron

Avec Schelcher Aviron Club

Prévoir casquette, bouteille d'eau, crème solaire

Le point de rendez-vous vous sera communiqué ultérieurement.

Tarif : 3€

### 9H30-16H ●

#### Sortie vélo à Vaires-sur-marne

Prévoir casque, bouteille d'eau, pique-nique.

Avec l'équipe de la maison des seniors

Tarif : 3€

### 10H-11H30 ●

#### Papot'âge autour du ciné seniors

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Veillez assister à la séance ciné seniors du jeudi 28 août pour participer à cet atelier.

### 10H30-11H30 ●

#### Boxe

Avec l'association Deuxième Souffle

Tarif : 3€

### 10H30-13H30 ●

#### Brunch à la Maison des seniors

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Apportez de quoi bruncher ensemble.

### 13H30-15H30 ●



#### Atelier nutrition : autour de la rhubarbe

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Tarif : 3€

### 14H30-15H30 ●

#### Initiation à la sophrologie

Avec Aurélie Baquet

Tarif : 3€



# 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](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

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€

## MERCREDI 2 JUILLET

### 10H-11H

Yoga sur chaise  
Avec Nicolas

## VENDREDI 11 JUILLET

### 14H-15H

Chorale  
Avec Allison

## MERCREDI 23 JUILLET

### 10H-11H

Yoga sur chaise  
Avec Nicolas

## VENDREDI 4 JUILLET

### 14H-15H

Chorale  
Avec Allison

## MERCREDI 16 JUILLET

### 10H-11H

Yoga sur chaise  
Avec Nicolas

## VENDREDI 25 JUILLET

### 14H-15H

Chorale  
Avec Allison

## LUNDI 7 JUILLET

### 10H-11H

Gym douce  
Avec Nicolas

## VENDREDI 18 JUILLET

### 14H-15H

Chorale  
Avec Allison

## LUNDI 28 JUILLET

### 10H-11H

Gym douce  
Avec Nicolas

## MERCREDI 9 JUILLET

### 10H-11H

Yoga sur chaise  
Avec Nicolas

## LUNDI 21 JUILLET

### 10H-11H

Gym douce  
Avec Nicolas

## MERCREDI 30 JUILLET

### 10H-11H

Yoga sur chaise  
Avec Nicolas









@VilleSaintMaur  
saint-maur.com

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

