



PROGRAMME
SENIORS

JUILLET-AOÛT 2026



"ON EST BIEN À SAINT-MAUR, QUAND LA DOUCEUR DE VIVRE NE PREND PAS DE VACANCES"



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

TAÏ-CHI

10H-11H30

Avec Vincent

Tarif 6€

Cycle de 5 séances

Mercredi 15 juillet (1/2)

Mercredi 29 juillet (2/2)

INITIATION À LA BOHE

10H30-11H30

Avec Deuxième souffle

Tarif 6€

Cycle de 2 séances

Mardi 7 juillet (1/2)

Mardi 21 juillet (2/2)

PARTAGE DE COMPÉTENCES : INITIATION AU ROCK'N ROLL

14H30-15H30

Avec Laura, bénévole

Cycle de 2 séances

Mardi 7 juillet (1/2)

Mardi 21 juillet (2/2)

CINÉ SENIORS



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

Cycle de 2 séances

Jeudi 2 juillet : séance de cinéma (1/2)

Vendredi 3 juillet : papot'âge autour du film (2/2)

ATELIER MÉMOIRE

Avec Delta 7

Cycle de 10 séances

Jeudi 2 juillet de 14h à 16h (8/10)

Jeudi 9 juillet de 14h à 16h (9/10)

Vendredi 10 juillet de 13h30 à 15h30 (10/10)

PARTAGE DE COMPÉTENCES : CHORÉGRAPHIE TCHATCHA

14H30-15H30

Avec Laura, bénévole

Cycle de 4 séances

Mardi 4 août (1/4)

Mardi 11 août (2/4)

Mardi 18 août (3/4)

Mardi 25 août (4/4)

FABRICATION D'UNE ÉTAGÈRE SUSPENDUE EN MACRAMÉ

9H30-11H30

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Tarif 9€

Cycle de 3 séances

Mardi 4 août (1/3)

Mardi 11 août (2/3)

Mardi 18 août (3/3)

FABRICATION DE FLEUR EN PERLES DE ROCAILLE

14H30-17H30

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Tarif 9€

Cycle de 3 séances

Jeudi 6 août (1/3)

Jeudi 13 août (2/3)

Jeudi 20 août (3/3)

VOS RENDEZ-VOUS

MERCREDI 1^{ER} JUILLET

9H30-10H15

Proprioception

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Tarif 3€

9H30-10H30



Atelier nutrition : petit déjeuner sain

Avec Agnès

Tarif 3€

10H30-11H30

**Visioconférence : cœur et santé
prévention cardiovasculaire**

Le Docteur Simon expliquera le fonctionnement du système cardiovasculaire, les maladies les plus fréquentes, ainsi que les facteurs de risque et les moyens de prévention.

Avec Happyvisio

11H30-13H30

Atelier culinaire : taboulé quinoa

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Cette séance permet aux personnes n'ayant pas participé aux précédents ateliers de découvrir et réaliser des recettes déjà expérimentées.

Tarif 3€

12H15-13H15*

Volley

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Tarif 3€

13H30-15H30

Jeux de société

Pratique libre

14H-15H30

Produit de beauté maison : gommage pour le corps

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Tarif 3€

14H30-15H30

Atelier théorique : l'alimentation après 60 ans, adapter sans se priver

Avec Agnès

Tarif 3€

JEUDI 2 JUILLET

9H30-10H30

Tennis de table libre

Groupe 1

9H30-11H30

Dessin zen

Avec l'équipe de la Maison des seniors

9H30-12H30*



Canéo-kayak intergénérationnel avec le Club Ado

Avec la Société Nautique du Tour de Marne

Tarif 6€

10H45-11H45

Tennis de table libre

Groupe 2

14H-15H

Petit bac

Avec l'équipe de la Maison des seniors

14H-17H*



Escalade intergénérationnelle
avec le Club Ado

14H-17H

Crochet, complicité et petite maille
Pratique libre

14H30 15H30

Visite de l'exposition «Les objets qui
content et racontent»

16H45-17H30

Baby-foot
*Avec l'équipe de la Maison des seniors
Tarif 3€*

18H-19H30

Atelier nutrition et conseils : dîner salé
*Avec Agnès
Tarif 3€*

18H-20H

Soirée dansante bohème
*Apporter ce dont vous avez envie pour un
de convivialité. Un groupe de chanteurs sera
présent
Tarif 3€*

VENDREDI 3 JUILLET

9H30-10H30

Atelier nutrition : petit-déjeuner sain
*Avec Agnès
Tarif 3€*

9H30-12H30*

Visite : l'île Saint-Louis et l'île de la cité, le
cœur de Paris
Avec Michel de la VGA randonnée

11H30-13H30

Atelier culinaire : taboulé quinoa
Avec l'équipe de la Maison des seniors
Cette séance permet aux personnes n'ayant
pas participé aux précédents ateliers de
découvrir et réaliser des recettes déjà
expérimentées.
Tarif 3€

12H15-13H15*

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

14H-15H30

Produit de beauté maison : gommage
pour le corps
*Avec l'équipe de la Maison des seniors
Tarif 3€*

14H-16H*

Initiation au Golf
*Au Parc du Tremblay
Tarif 6€*

14H30-15H30



Atelier dégustation de chocolat
*Avec Agnès
Tarif 3€*

LUNDI 6 JUILLET

13H45-14H30

Circuit training
*Avec Mathieu
Tarif 3€*

14H-15H

Méthode Feldenkrais
*Avec Sophie
Tarif 3€*

14H30-15H30

Atelier théorique : le choix des matières
grasses
*Avec Agnès
Tarif 3€*

14H45-15H30

Gym douce avec élastiques
*Avec Mathieu
Tarif 3€*

15H15-16H15

Pilates

Avec l'association Gymnastique Volontaire
Saint-Maurienne
Animé par Halina

15H45-16H30

Stretching

Avec Mathieu
Tarif 3€

16H-17H30

Atelier nutrition : préparation d'une
collation enrichie

Avec Agnès
Tarif 3€

16H45-17H45

Relaxation et équilibre

Avec Mathieu
Tarif 3€

MARDI 7 JUILLET

9H30-10H30

Café caouette : comment se débarrasser
du sable ?

Avec l'équipe de la Maison des seniors

9H30-12H*

Course d'orientation

Avec Mathieu
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€

10H-12H*



Atelier street art intergénérationnel
avec le Club Ado

10H30-11H30

Partage de compétences : remue méninge

Avec Cyrienne, bénévole

10H45-11H45

Jouons avec les verbes

Avec l'équipe de la Maison des seniors

14H-15H

Partage de compétences : échanger en
anglais

Avec Evelynne, bénévole
Niveau intermédiaire

14H-15H30

Trucs et astuces : les fourmis, nos
ennemis

Avec l'équipe de la Maison des seniors

14H-17H

Partage de compétences : tricotage et
papot'âge

Avec Janine, bénévole

15H-16H

Atelier théorique : prévenir la dénutrition

Avec Agnès
Tarif 3€

16H-17H30

Origami : le papillon

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

16H30-17H30

Atelier théorique : l'alimentation après
60 ans, adapter sans se priver

Avec Agnès
Tarif 3

MERCREDI 8 JUILLET

9H30-10H15

Renforcement musculaire

Avec Mathieu

Tarif 3€

9H30-10H30

Atelier théorique : hydratation, un geste essentiel pour rester en forme

Avec Agnès

Tarif 3€

10H30-11H15

Stretching

Avec Mathieu

Tarif 3€

11H-13H

Atelier nutrition et conseils : déjeuner sain

Avec Agnès

Tarif 3€

11H30-12H30

Petit bac

Avec l'équipe de la Maison des seniors

11H30-13H*

Marche nordique

Avec Mathieu

Tarif 3€

13H-16H

Permanence juridique

Avec le Conseil Départemental d'Accès aux Droits

Rendez-vous individuel de 30 minutes

13H30-14H30

Tennis de table libre

Groupe 1

13H30-15H30

Atelier culinaire : sticky coco thaï

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Cette séance permet aux personnes n'ayant pas participé aux précédents ateliers de découvrir et réaliser des recettes déjà expérimentées.

Tarif 3€

14H30-15H30

Tennis de table libre

Groupe 2

14H-16H

Atelier cuisine intergénérationnel

Atelier cuisine en plein air, fruit et légumes de saison

Avec la Maison de la Nature et les centres de loisirs

14H-18H30*

Partage de compétences : visite de l'enceinte de Philippe Auguste

Avec Raymond, bénévole

JEUDI 9 JUILLET

9H30-10H30

Tennis de table libre

Groupe 1

9H30-11H*

Pilates sur les bords de Marne

Avec Delphine

Tarif 3€

9H30-11H30



Sudoku débutant

Avec l'équipe de la Maison des seniors

9H30-12H30*

Canoe-Kayak

Avec la Société Nautique du Tour de Marne

Tenue adaptée, casquette et bouteille d'eau

Tarif 6€

10H-11H

Gymnastique

Avec l'association Gymnastique Volontaire Saint-Maurienne

Animé par Halina

10H-11H30

Un moment pour moi : prendre soin de son énergie
Avec Aude
Tarif 3€

10H45-11H45



Tennis de table libre
Groupe 2

14H-15H

Testez votre logique
Avec l'équipe de la Maison des seniors

14H-17H

Crochet, complicité et petite maille
Pratique libre

14H30-15H30

Quiz autour de la nutrition
Avec Agnès
Tarif 3€

15H-15H45

Gym douce avec bâtons
Avec Mathieu
Tarif 3€

15H30-18H30

Boucles d'oreilles en perles de rocaïlle
Avec l'équipe de la Maison des seniors
Tarif 3€

16H15-17H15

Conférence : nutrition et cerveau
Avec Mathieu
Tarif 3€

16H30-18H30

Jeux de société
Pratique libre

17H45-19H

Relaxation et équilibre
Avec Mathieu
Tarif 3€

18H-19H30

Atelier nutrition et conseils : dîner salé
Avec Agnès
Tarif 3€

18H-20H

Conférence : la cité internationale universitaire de Paris
Avec Franck
Tarif 3€

VENDREDI 10 JUILLET

9H30-10H30

Circuit training
Avec Mathieu
Tarif 3€

9H30-10H30

Atelier dégustation de chocolat
Avec Agnès
Tarif 3€

9H30-11H

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

10H45-11H30

Renforcement musculaire
Avec Mathieu
Tarif 3€

11H-13H

Atelier nutrition et conseils : déjeuner sain
Avec Agnès
Tarif 3€

11H30-12H30



Les casse-têtes

Avec l'équipe de la Maison des seniors

11H45-12H30

Relaxation et stretching

Avec Mathieu

Tarif 3€

13H30-15H30

Atelier culinaire : sticky coco thaï

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Cette séance permet aux personnes n'ayant pas participé aux précédents ateliers de découvrir et réaliser des recettes déjà expérimentées.

Tarif 3€

14H30-15H30

Visioconférence : redécouvrir Notre-Dame de Paris après sa restauration

Avec Happyvisio

LUNDI 13 JUILLET

13H45-14H30

Circuit training

Avec Mathieu

Tarif 3€

14H-15H30

Partage de compétences : grands jeux de notre enfance

Avec Cyrienne, bénévole

14H-16H*

Découverte de l'émail sur cuivre

Avec l'association émail et fusion

Tarif 3€

14H45-15H30

Gym douce avec haltères

Avec Mathieu

Tarif 3€

15H30-16H30

Visioconférence : les enfants dans les arts

Quelles formes et quels messages les arts diffusent-ils sur l'enfance ?

Avec Happyvisio

15H45-16H30

Stretching

Avec Mathieu

Tarif 3€

16H45-17H45

Relaxation et équilibre

Avec Mathieu

Tarif 3€

MERCREDI 15 JUILLET

9H30-10H15

Renforcement musculaire

Avec Mathieu

Tarif 3€

10H-11H30

Danse intuitive

Avec Agnès

Tarif 3€

10H30-11H15

Stretching

Avec Mathieu

Tarif 3€

11H30-13H*



Marche nordique

Avec Mathieu

Tarif 3€

11H30-13H30

Atelier culinaire : salade de lentilles

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Cette séance permet aux personnes n'ayant pas participé aux précédents ateliers de découvrir et réaliser des recettes déjà expérimentées.

Tarif 3€

13H30-14H30

Partage de compétences : do-In

Avec Jean-Michel, bénévole

13H30-15H

Création d'un bijou de sac en pierres naturelles

Avec Aude

Tarif 3€

14H-15H30

Produit beauté maison : protection d'été pour les cheveux

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Tarif 3€

14H-16H*

Dégustation fruits et légumes de saison à l'aveugle

Atelier intergénérationnel avec la Maison de la Nature et les centres de loisirs

14H30-15H30

Partage de compétences : yoga sur chaise

Avec Jean-Michel, bénévole

JEUDI 16 JUILLET

9H30-11H30

Jeux de société

Pratique libre

9H30-11H30



Réalisation d'un sac de plage

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Apportez votre nécessaire à couture (ciseaux, épingles, dé à coudre)

Tarif 3€

10H30-11H30

Qi Gong

Avec Patrick

Tarif 3€

14H-15H30

Trucs et astuces : les coups de soleil

Avec l'équipe de la Maison des seniors

14H-17H*



Visite intergénérationnelle de Fluctuart avec le Club Ado

14H-17H

Crochet, complicité et petite maille

Pratique libre

15H-15H45

Gym avec ballons

Avec Mathieu

Tarif 3€

15H-17H

Escapade en musique

Mozart : Salzbourg, Vienne, Prague

Avec Michel

Tarif 3€

16H-17H30

Quiz voyage autour du monde

Avec l'équipe de la Maison des seniors

16H15-17H15

Jeu de l'oie : nutrition et sport

Avec Mathieu

Tarif 3€

17H45-19H

Relaxation et équilibre

Avec Mathieu

Tarif 3€

18H-19H

Initiation aux gestes de premiers secours

Avec La Croix Rouge Française

18H-20H



Soirée Karaoké

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Tarif 3€

VENDREDI 17 JUILLET

9H30-10H30

Conférence nutrition : le microbiote
Avec Mathieu
Tarif 3€

9H30-11H



Trucs et astuces : l'aloë vera
Avec l'équipe de la Maison des seniors

10H45-11H30

Renforcement musculaire
Avec Mathieu
Tarif 3€

11H30-13H30

Atelier culinaire : salade de lentilles
Avec l'équipe de la Maison des seniors
Cette séance permet aux personnes n'ayant pas participé aux précédents ateliers de découvrir et réaliser des recettes déjà expérimentées.
Tarif 3€

11H45-12H30

Relaxation et stretching
Avec Mathieu
Tarif 3€

13H30-14H30

Tennis de table libre
Groupe 1

14H-15H30

Produit beauté maison : protection d'été pour les cheveux
Avec l'équipe de la Maison des seniors
Tarif 3€

14H-15H

Partage de compétences : problèmes et quiz
Avec Cyrienne, bénévole

14H30-15H30

Tennis de table libre
Groupe 2

LUNDI 20 JUILLET

13H45-14H30

Circuit training
Avec Mathieu
Tarif 3€

14H30-15H30

Groupe de parole : masque social, et si on était « vrai » les uns avec les autres ?
Avec Célia
Un moment chaleureux, sans jugement qui vous donnera des pistes concrètes pour être vous-même dans vos relations.
Tarif 3€

14H45-15H30

Gym douce avec step
Avec Mathieu
Tarif 3€

15H45-16H30

Stretching
Avec Mathieu
Tarif 3€

16H-17H

Yoga
Avec Jocelyne
Tarif 3€

16H45-17H45

Relaxation et équilibre
Avec Mathieu
Tarif 3€

MARDI 21 JUILLET

9H30-10H30

Vous mimez, on devine !
Avec l'équipe de la Maison des seniors

9H30-11H30

Création d'une palette aquarelle

Avec Julia

Tarif 3€

9H30-12H*

Course d'orientation

Avec Mathieu

Tarif 3€

10H-11H

Partage de compétences : échanger en anglais

Avec Evelyne, bénévole

Niveau intermédiaire

10H-11H

Pilates

Avec Delphine

Tarif 3€

11H-12H

Aide à l'espace citoyen

Avec l'équipe de la Maison des seniors

14H-15H

Jouons avec les synonymes

Avec l'équipe de la Maison des seniors

14H-17H

Partage de compétences : tricotage et papot'âge

Avec Janine, bénévole

15H-17H

Initiation au ukulélé

Avec Julie

Tarif 3€

15H30-17H30

Fleurs en papier : le coquelicot

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Tarif 3€

16H-17H

Relaxation

Pratique libre

16H30-17H30



Baby-foot

Pratique libre

MERcredi 22 JUILLET

9H30-10H15

Renforcement musculaire

Avec Mathieu

Tarif 3€

9H30-10H30

Tennis de table libre

Groupe 1

10H30-11H15

Stretching

Avec Mathieu

Tarif 3€

10H45-11H45

Tennis de table libre

Groupe 2

11H30-12H30



Petit bac

Avec l'équipe de la Maison des seniors

11H30-13H*

Marche nordique

Avec Mathieu

Tarif 3€

13H-14H30

Partage de compétences : shiatsu sur chaise

Avec Jean-Michel, bénévole

13H30-14H30

Tennis de table libre

Groupe 3

13H30-15H30



Atelier culinaire : tarte rustique poire spéculoos

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Cette séance permet aux personnes n'ayant pas participé aux précédents ateliers de découvrir et réaliser des recettes déjà expérimentées.

Tarif 3€

14H-15H30

Partage de compétences : belote

Avec Cyrienne, bénévole

14H30-15H30

Partage de compétences : bâton de longévité

Avec Jean-Michel, bénévole

14H45-15H45

Tennis de table libre

Groupe 4

JEUDI 23 JUILLET

9H30-11H30

Bracelet kumihimo n°5

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Niveau difficile

Tarif 3€

9H30-11H30

Jeux de société

Pratique libre

10H-12H*



Tir à l'arc intergénérationnel avec le Club Ado

Avec l'association des Arcs de Saint-Maur

10H30-11H30

Visioconférence : le général de Gaulle, une vie au service de la France

Avec Happyvisio

10H30-12H*



Partage de compétences : pétanque, initiation et perfectionnement

Avec Pascal, bénévole

Jeux de pétanque en doublettes ou en triplettes. Amenez vos boules et votre bonne humeur

14H-17H

Crochet, complicité et petite maille

Pratique libre

14H30-17H30

Créa-récup : fabrication d'un éventail

Avec l'équipe de la Maison des seniors

15H-15H45

Gym douce

Avec Mathieu

Tarif 3€

15H-18H

Atelier routine beauté et maquillage

Avec Inès

Merci d'apporter votre trousse à maquillage

Tarif 3€

16H-17H30



Gym douce
Avec Agnès
Tarif 3€

16H15-17H15

Conférence : les pathologies fréquentes
chez les seniors
Avec Mathieu
Tarif 3€

17H45-19H

Relaxation et équilibre
Avec Mathieu
Tarif 3€

18H30- 20H

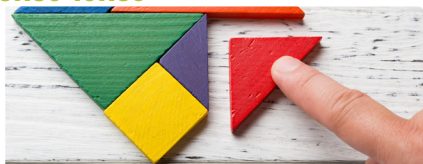
Soirée Loup Garou
Avec l'équipe de la Maison des seniors
Tarif 3€

VENDREDI 24 JUILLET

9H30-10H30

Circuit training
Avec Mathieu
Tarif 3€

9H30-10H30



Tangram
Avec l'équipe de la Maison des seniors

10H30-11H30

Yoga sur chaise
Avec Jocelyne
Tarif 3€

10H45-11H30

Renforcement musculaire
Avec Mathieu
Tarif 3€

11H30-12H30

Jeu de mémorisation visuelle
Avec l'équipe de la Maison des seniors

11H45-12H30

Relaxation et stretching
Avec Mathieu
Tarif 3€

13H30-15H30

Atelier culinaire : tarte rustique poire
spéculoos
Avec l'équipe de la Maison des seniors
Cette séance permet aux personnes n'ayant
pas participé aux précédents ateliers de
découvrir et réaliser des recettes déjà
expérimentées.
Tarif 3€

14H-14H45



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

14H-15H30

Partage de compétences : belote pour les
apprenants
Avec Cyrienne, bénévole

14H30-15H30

Qi Gong
Avec Patrick
Tarif 3€

LUNDI 27 JUILLET

13H45-14H30

Circuit training

Avec Mathieu

Tarif 3€

14H-16H*



Visite dégustation avec un artisan vinificateur

Avec Pierre

Découvrez un atelier de production de vins artisanaux suivi d'une dégustation œnologique*.

Tarif 6€

* L'abus d'alcool est dangereux pour la santé.
A consommer avec modération

14H45-15H30

Gym douce avec step

Avec Mathieu

Tarif 3€

15H30-16H30

Qi Gong

Avec Patrick

Tarif 3€

15H15-16H30

Stretching

Avec Mathieu

Tarif 3€

16H45-17H45

Relaxation et équilibre

Avec Mathieu

Tarif 3€

MARDI 28 JUILLET

9H30-11H30

Réalisation d'un sac à tarte

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Tarif 3€

9H30-12H*

Course d'orientation

Avec Mathieu

Tarif 3€

9H30-12H30*

Canoë-Kayak

Avec la Société Nautique du Tour de Marne

Tenue adaptée à la pratique aquatique, casquette et bouteille d'eau

Tarif 6€

14H-15H30

Jouons avec les lettres

Avec l'équipe de la Maison des seniors

14H-17H



Partage de compétences : tricotage et papot'âge

Avec Janine, bénévole

15H30-17H

Dessiner c'est gagner

Avec l'équipe de la Maison des seniors

16H-17H30

Initiation à la salsa

Avec Agnès

Tarif 3€

16H15-17H45

Les bienfaits de l'eau de mer

Avec l'équipe de la Maison des seniors

MERCREDI 29 JUILLET

9H30-10H15

Renforcement musculaire

Avec Mathieu

Tarif 3€

9H30-10H30

Tennis de table libre
Groupe 1

10H30-11H15

Stretching
Avec Mathieu
Tarif 3€

10H45-11H45

Tennis de table libre
Groupe 2

11H30-13H*

Marche nordique
Avec Mathieu
Tarif 3€

11H30-13H30



Atelier culinaire : salade de riz sucré-salé
Avec l'équipe de la Maison des seniors
Cette séance permet aux personnes n'ayant pas participé aux précédents ateliers de découvrir et réaliser des recettes déjà expérimentées.
Tarif 3€

13H30-14H30

Tennis de table libre
Groupe 3

14H-15H

Partage de compétences : remue ménage
Avec Cyrienne, bénévole

14H-15H30

Produit de beauté maison : lotion tonique à l'eau de rose
Avec l'équipe de la Maison des seniors
Tarif 3€

14H45-15H45

Tennis de table libre
Groupe 4

JEUDI 30 JUILLET

9H30-11H30

Dessin zen
Avec l'équipe de la Maison des seniors

10H-11H30*



Tai-Chi intergénérationnel
avec le Club Ado
Avec Vincent

10H30-11H30

Visioconférence : le poème symphonique
Avec Happyvisio

14H-15H30

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

14H-17H

Crochet, complicité et petite maille
Pratique libre

15H-15H45

Gym douce
Avec Mathieu
Tarif 3€

16H-17H30

Petites questions de culture générale
Avec l'équipe de la Maison des seniors

16H15-17H15

Jeu de l'oie : nutrition et sport
Avec Mathieu
Tarif 3€

17H45-19H

Relaxation et équilibre
Avec Mathieu
Tarif 3€

18H-20H

Soirée Time's Up

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Tarif 3€

VENDREDI 31 JUILLET

9H30-10H30



Conférence nutrition : la planification des courses et méthode de cuisson

Avec Mathieu

Tarif 3€

10H-11H

Petits jeux de logique

Avec l'équipe de la Maison des seniors

10H45-11H30

Renforcement musculaire

Avec Mathieu

Tarif 3€

11H30-13H30

Atelier culinaire : salade de riz sucré-salé

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Cette séance permet aux personnes n'ayant pas participé aux précédents ateliers de découvrir et réaliser des recettes déjà expérimentées.

Tarif 3€

11H45-12H30

Relaxation et stretching

Avec Mathieu

Tarif 3€

13H30-15H30

Jeux de société

Pratique libre

14H-15H30

Produit de beauté maison : lotion tonique à l'eau de rose

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Tarif 3€

LUNDI 3 AOÛT

13H30-14H30

Tennis de table libre

Groupe 1

14H30-15H30

Podcast : Art Blakey et les Jazz Messengers

En 1958, avec la France découvre le hard bop avec ce groupe qui impose durablement ce style de jazz.

15H-16H

Tennis de table libre

Groupe 2

15H30-17H*

Pétanque

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Tarif 3€

MARDI 4 AOÛT

9H30-10H30

Visioconférence : calculs rénaux : petits cristaux, grande douleur

Avec Happyvisio

10H-12H*

Tir à l'arc

Avec l'association des Arcs de Saint Maur

Tarif 6€

10H-12H*



Billard

Avec l'association ABASM

Tarif 6€

10H30-11H30



Initiation à la boxe

Atelier intergénérationnel avec le Club Ado

Avec l'association deuxième souffle

Tarif 3€

14H-14H45

Gym avec élastiques

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

14H-15H30

Partage de compétences : petit bac

Avec Cyrienne, bénévole

14H-17H

Partage de compétences : tricotage et papot'âge

Avec Janine, bénévole

16H-16H45

Gym sur chaise

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

MERCREDI 5 AOÛT

9H30-11H

Zumba

Avec Agnès
Tarif 3€

9H30-15H30*



Sortie vélo de Vaires à Vincennes

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

10H-11H

Groupe de parole : développer son plaisir de vivre

Avec Célia

Un temps convivial pour partager et repartir avec des idées pour cultiver la joie au quotidien : exercices de gratitude, souvenirs positifs, relaxation guidée...

Tarif 3€

10H30-11H30

Podcast : Cléopâtre le génie politique

Épisode 1/5 : Découvrez les origines cosmopolites de Cléopâtre et de sa dynastie.

12H-14H

Pique-nique : tartes ensoleillées

Avec l'équipe de la Maison des seniors

13H30-14H30

Partage de compétences : do-in

Avec Jean-Michel, bénévole

14H-15H30

Partage de compétences : grands jeux de notre enfance

Avec Cyrienne, bénévole

14H30-15H30

Partage de compétences : yoga sur chaise

Avec Jean-Michel, bénévole

JEUDI 6 AOÛT

9H30-11H

Permanence d'aide sur l'espace citoyen

Avec l'équipe de la Maison des seniors

10H-11H30

Jeux de société

Pratique libre

10H-12H*

Padel

Avec le parc du Tremblay

Prévoir une tenue adaptée et une bouteille d'eau

Tarif 6€

10H-17H*



Journée à la Vilette avec visite de l'exposition « Vidéo Games & Music »

Sortie en intergénérationnelle avec le Club Ado

14H-17H

Crochet, complicité et petite maille

Pratique libre

16H-17H30

Fléchettes encadrées

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

18H-20H

Soirée Karaoké

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

VENDREDI 7 AOÛT

10H-11H

Relaxation avec musique

Pratique libre

10H-11H30*



Marche de 5 km

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

11H-12H

Partage de compétences : remue méninge

Avec Cyrienne, bénévole

13H30-14H30

Tennis de table encadré

Groupe 1

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

14H30-15H30

Baby-foot

Pratique libre

14H30-15H30

Qi Gong

Avec Patrick

Tarif 3€

14H45-15H45

Tennis de table encadré

Groupe 2

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

LUNDI 10 AOÛT

13H30-14H30

Tennis de table libre

Groupe 1

14H-15H30

Partage de compétences : petit bac

Avec Cyrienne, bénévole

14H30-15H30



Podcast : Jazz et cinéma en France,
pendant les années 1950

15H-16H

Tennis de table libre

Groupe 2

15H30-17H*

Pétanque

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Tarif 3€

MARDI 11 AOÛT

9H30-12H30*

Canoé-Kayak

Avec la Société Nautique du Tour de Marne

Tenue adaptée, casquette et bouteille d'eau

Tarif 6€

10H-11H

Baby-foot

Pratique libre

10H30-11H30

Visioconférence : bipolarité : quand les
émotions font le grand écart

Animé par le docteur Antoine Jaffiol,

psychiatre et médecin du sommeil

Avec Happyvisio

14H-14H45

Step

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Tarif 3€

14H-15H



Partage de compétences : échanger en anglais

*Avec Evelyne, bénévole
Niveau intermédiaire*

14H-17H

Partage de compétences : tricotage et papot'âge

Avec Janine, bénévole

16H-16H45

Gym avec bâtons

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

MERCREDI 12 AOÛT

9H30-15H30*



Sortie vélo : Paris Tour Eiffel en intergénérationnel avec le Club Ado
Avec la Maison des seniors

10H-11H30

Trucs et astuces : rénover un meuble
Avec l'équipe de la Maison des seniors

10H-12H

Jeux de société
Pratique libre

10H30-11H30

Podcast : Cléopâtre le génie politique
Episode 2/5 : Dans la tête de Jules César
Comment Cléopâtre et César parviennent à inverser le cours de leur destin politique respectif, en liant intimement et politiquement leurs intérêts propres ?

11H-12H

Relaxation en musique
Pratique libre

13H30-15H30

Escapade en musique

Avec Michel

Grandes pages symphoniques : Weber, Wagner, Berlioz, Saint-Saëns, Respighi, Smetana, Sibelius

Tarif 3€

14H-15H30

Partage de compétences : belote ou rami
Avec Cyrienne, bénévole

14H-16H30*

Partage de compétences : visite de la Butte-aux-Cailles

Avec Raymond, bénévole

JEUDI 13 AOÛT

9H30-11H30

Couture facile : essuie-tout lavable
*Avec Aude
Tarif 3€*

10H-12H*

Beach tennis

Avec l'équipe de la Maison des seniors
Merci de vous munir d'une bouteille d'eau et de vous présenter dans une tenue adaptée
Tarif 6€

10H30-11H30

Café smartphone

Un moment convivial pour vous aider à mieux utiliser votre smartphone et résoudre vos difficultés au quotidien
Avec l'équipe de la Maison des seniors

14H-15H30

Sieste musicale

Malher : symphonie n°9

Laissez la musique classique bercer votre été, confortablement installé dans une chienne.

14H-17H

Crochet, complicité et petite maille
Pratique libre

15H30-17H30



Initiation au ukuléle

Avec Julie
Tarif 3€

16H-17H30

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

18H-20H

Grand jeu dessiner c'est gagner
Avec l'équipe de la Maison des seniors

VENDREDI 14 AOÛT

9H30-10H30

Accompagnement aux démarches en ligne
Avec l'équipe de la Maison des seniors

10H-11H30*

Marche Nordique 6 à 8km
Avec l'équipe de la Maison des seniors
Tarif 3€

10H30-11H30

Visioconférence : mieux connaître son cœur pour mieux le protéger
Avec Happyvisio

12H-14H

Pique-nique : les salades estivales
Avec l'équipe de la Maison des seniors

13H30-15H30



Tournoi de tennis de table intergénérationnel avec le Club Ado
Avec l'équipe de la Maison des seniors

14H-15H30

Partage de compétences : belote pour les apprenants
Avec Cyrienne, bénévole

14H30-15H30

Qi Gong
Avec Patrick
Tarif 3€

LUNDI 17 AOÛT

10H30-11H30



Initiation à la boxe

Avec l'association deuxième souffle
Tarif 3€

13H30-14H30

Tennis de table libre
Groupe 1

14H30-15H30

Podcast : La naissance d'un son novateur avec Wayne Shorter

15H-16H

Tennis de table libre
Groupe 2

15H30-17H*

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

MARDI 18 AOÛT

9H30-10H15

Gym avec haltères debout
Avec l'équipe de la Maison des seniors
Tarif 3€

10H-11H30

Jeux de société
Pratique libre

10H45-11H30

Stretching

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

13H30-16H30*

Marche : le tour de la Marne 15km

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

14H-17H

Partage de compétences : tricotage et papot'âge

Avec Janine, bénévole

15H30-16H30

Trucs et astuces : comment atténuer les micros-rayures sur la carrosserie ?

Avec l'équipe de la Maison des seniors

16H-17H

Sieste musicale

Brahms : Symphonie n°1
Laissez la musique classique bercer votre été, confortablement installé dans une chienne.

MERCREDI 19 AOÛT

9H30-12H*

Visite : Montparnasse et les artistes
Avec Michel de la VGA Randonnée

9H30-15H30*

Sortie vélo à Mandres-les-Roses

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

10H30-11H30

Podcast : Cléopâtre le génie politique
Episode 3/5 : Une reine en son royaume
Cléopâtre VII renforça l'Égypte en réorganisant son administration, en soutenant l'économie et en préservant la stabilité du royaume.

12H-14H

Pique-nique : les cakes de l'été

Avec l'équipe de la Maison des seniors

13H30-15H30



Jeux en bois en intergénérationnel avec le Club Ado

Avec l'équipe de la Maison des seniors

14H-15H30

Partage de compétences : grands jeux de notre enfance

Avec Cyrienne, bénévole

14H30-16H

Permanence d'aide sur l'espace citoyen

Avec l'équipe de la Maison des seniors

JEUDI 20 AOÛT

10H-11H

Pilates

Avec Delphine
Tarif 3€

10H-11H

Partage de compétences : échanger en anglais

Avec Evelyne, bénévole
Niveau intermédiaire

10H30-11H30



Sieste musicale

Beethoven : symphonie n°3

Laissez la musique classique bercer votre été, confortablement installé dans une chienne.

10H-12H*

Tir à l'arc

Avec l'association des Arcs de Saint-Maur
Tarif 6€

10H-12H*

Pickleball

Avec l'équipe de la Maison des seniors
Tenue adaptée, basket ou tennis fermées et
une bouteille d'eau
Tarif 6€

14H-16H*

Découverte de l'email sur cuivre

Avec l'association Email et fusion
Tarif 3€

14H-17H

Crochet, complicité et petites mailles

Pratique libre

15H-17H

Bienfaits des pierres : les pierres incontournables à connaître

Avec Aude
Tarif 3€

18H-20H

Tournoi de fléchettes

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

VENDREDI 21 AOÛT

10H-11H

Step chorégraphié

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

10H-11H*

Marche de 5km

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

10H-12H*

Visite dégustation avec un artisan vinificateur

Découvrez un atelier de production de
vins artisanaux suivi d'une dégustation
œnologique, au Chai des Fossés*

Avec Pierre

Tarif 6€

** L'abus d'alcool est dangereux pour la santé.*

À consommer avec modération

10H30-11H30

Qi Gong

Avec Patrick
Tarif 3€

11H-12H



Café smartphone

*Un moment convivial pour vous aider à
mieux utiliser votre smartphone et résoudre
vos difficultés au quotidien*
Avec l'équipe de la Maison des seniors

13H30-14H30

Baby-foot libre

Groupe 1

13H30-14H30

Tennis de table encadré groupe 1

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

14H-16H30*



**Randonnée historique
intergénérationnelle avec le Club Ado**
Avec Michel de la VGA Randonnée

14H30-15H30

Baby-foot libre

Groupe 2

14H30-15H30

**Visioconférence : le mariage à la mode
: Hodgarth ou le miroir de la société
anglaise du 18^{ème} siècle**

Avec Happyvisio

14H45-15H45

Tennis de table encadré
Avec l'équipe de la Maison des seniors
Groupe 1
Tarif 3€

LUNDI 24 AOÛT

13H30-14H30

Tennis de table libre
Groupe 1

14H-15H

Méthode feldenkrais
Avec Sophie
Tarif 3€

14H30-15H30

Podcast : décembre 1959 : les Jazz
Messengers et Bud Powell à Paris

15H-16H

Tennis de table libre
Groupe 2

15H30-17H*

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

MARDI 25 AOÛT

9H30-10H15



Gym avec haltères allongée
Avec l'équipe de la Maison des seniors
Tarif 3€

9H30-12H30*

Canoé-kayak
Avec la Société Nautique du Tour de Marne
Tenue adaptée, casquette et bouteille d'eau
Tarif 6€

10H-11H

Sieste musicale
Sibelius : Symphonie n°2
Laissez la musique classique bercer votre
été, confortablement installé dans une
chilienne.

10H-11H



Yoga
Avec Jocelyne
Tarif 3€

10H30-12H30*

Partage de compétences : initiation et
perfectionnement à la pétanque
Avec Pascal, bénévole
Jeu en doublettes ou en triplètes, apportez
vos boules et votre bonne humeur

10H45-11H30

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

14H-14H45

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

14H-17H

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

15H30-17H

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

MERCREDI 26 AOÛT

9H30-12H30*

Visite : Le père Lachaise

Avec Michel de la VGA Randonnée

9H30-15H30*

Sortie vélo : jardin des tuileries

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Tarif 3€

10H-11H

Yoga du visage

Avec Valérie

Tarif 3€

10H30-11H30



Podcast : Cléopâtre le génie politique

Episode 4/5 : Mourir plutôt que subir
Cléopâtre voit son destin politique se briser tragiquement lors de la guerre civile romaine qui oppose son amant Marc-Antoine, et Octavien, fils adoptif de César.

11H-12H

Trucs et astuces : comment atténuer les micros-rayures sur la carrosserie ?

Avec l'équipe de la Maison des seniors

12H-14H

Pique-nique : les spécialités du monde

Avec l'équipe de la Maison des seniors

13H30-14H30

Relaxation en musique

Pratique libre

14H-16H

Atelier cuisine intergénérationnel

Avec la Maison de la Nature et les centres de loisirs

Atelier cuisine en plein air fruit et légume de saison

14H30-15H30

Visioconférence : Charles de l'Ecluse, de la tulipe à la pomme de terre, l'épopée d'un botaniste au XVI^e siècle

Cette conférence est basée sur le roman historique écrit par Pierre Bontoux.

Avec Happyvisio

JEUDI 27 AOÛT

9H30-11H30

Expérimentation à l'aquarelle

Avec Julia

Tarif 3€

10H-11H

Pilates

Avec Delphine

Tarif 3€

10H-11H

Partage de compétences : dictée

Avec Cyrienne, bénévole

10H-12H*

Padel

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Tenue adaptée basket et ou tennis fermée, bouteille d'eau

Tarif 6€

14H-17H

Crochet, complicité et petite maille

Pratique libre

15H-16H



Yoga sur chaise

Avec Jocelyne

Tarif 3€

16H-17H30

Fléchettes encadrées

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Tarif 3€

17H-18H



Step chorégraphié

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

17H-18H

Accompagnement aux démarches en ligne

Avec l'équipe de la Maison des seniors

18H-20H

Conférence : les différents courants de l'architecture contemporaine

*Avec Franck
Tarif 3€*

VENDREDI 28 AOÛT

9H30-12H30*

Aviron

Avec Schelcher aviron

Merci de vous munir d'une casquette, d'une bouteille d'eau et de crème solaire
Tarif 6€

10H-11H

Baby-foot

Pratique libre

10H-11H30*

Marche nordique

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

10H30-11H15

Sieste musicale

Rachmaninov : concerto pour piano et orchestre

Laissez la musique classique bercer votre été, confortablement installé dans une chilienne.

10H30-11H30

Découverte du pranayama

*Avec Valérie
Tarif 3€*

13H30-14H30

Tennis de table encadré

*Avec l'équipe de la Maison des seniors
Tarif 3€
Groupe 1*

13H30-15H30



Jeux de société

Pratique libre

14H-15H30

Gym douce

*Avec Agnès
Tarif 3€*

14H45-15H45

Tennis de table encadré

*Avec l'équipe de la Maison des seniors
Tarif 3€
Groupe 2*

LUNDI 31 AOÛT

13H30-14H30

Tennis de table libre

Groupe 1

14H30-15H30

Podcast : Art Blakey, la genèse d'un son

15H-15H45

Danse du moment

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

15H-16H

Tennis de table libre

Groupe 2

15H30-17H*

Pétanque

*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 circuit training et les vendredis de 10h30 à 11h15, à un cours de musculation au centre sportif Gilbert Noël.

Nous vous rappelons que les cours en entrée libre ne sont pas soumis à une inscription, 15 places par séances de gym et de circuit training ainsi que 12 places pour la musculation sont disponibles. Merci de vous munir de votre tapis, d'une bouteille d'eau et de votre serviette..

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.

OPÉRATION CARTES POSTALES

Cet été, la Maison des Seniors vous propose une animation pleine de soleil et de souvenirs : une joyeuse lessive de cartes postales ! Que vous partiez en vacances à la mer, à la montagne, à la campagne ou même que vous restiez chez vous, nous vous invitons à nous envoyer une carte postale de votre lieu de séjour ou de votre quotidien estival. Toutes vos cartes seront exposées dans nos locaux, comme un joli fil de souvenirs partagés, pour faire voyager tout le monde et prolonger un peu l'esprit des vacances ensemble

Nous avons hâte de découvrir vos destinations et de faire vivre cette belle exposition

RÉSIDENCE AUTONOMIE DE LA PIE



Infos pratiques :

23 avenue d'Arromanches
94100 Saint-Maur-des-Fossés
Tél : 01.48.86.03.02

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.

MERCREDI 1^{ER} JUILLET

14H10-14H55 ET 15H05-15H50

Chorale
Avec Allison

JEUDI 2 JUILLET

11H - 12H

Chorale
Avec Allison

VENDREDI 3 JUILLET

10H30 - 11H15 ET 11H15 - 12H



Gym, équilibre et prévention des chutes
Avec Marion

LUNDI 6 JUILLET

15H30 - 16H30

Chorale
Avec Allison

MARDI 7 JUILLET

10H45 - 11H45

Sophrologie
Avec Vanessa

14H30 - 16H30

Peinture et dessin
Avec Danielle

JEUDI 9 JUILLET

11H - 12H

Chorale
Avec Allison

VENDREDI 10 JUILLET

10H30 - 11H15 ET 11H15 - 12H

Gym, équilibre et prévention des chutes
Avec Marion

LUNDI 13 JUILLET

15H30 - 16H30

Chorale
Avec Allison

JEUDI 16 JUILLET

11H - 12H

Chorale

Avec Allison

VENREDI 17 JUILLET

10H30 - 11H15 ET 11H15 - 12H

Gym, équilibre et prévention des chutes

Avec Marion

LUNDI 20 JUILLET

15H30 - 16H30

Chorale

Avec Allison

MARDI 21 JUILLET

10H45 - 11H45

Sophrologie

Avec Vanessa

14H30 - 16H30

Peinture et dessin

Avec Danielle

MERCREDI 22 JUILLET

14H10 - 14H55 ET 15H05 - 15H50

Yoga sur chaise

Avec Nicolas

JEUDI 23 JUILLET

11H - 12H

Chorale

Avec Allison

VENREDI 24 JUILLET

10H30 - 11H15 ET 11H15 - 12H

Gym, équilibre et prévention des chutes

Avec Marion

LUNDI 27 JUILLET

15H30 - 16H30

Chorale

Avec Allison

MARDI 28 JUILLET

10H45 - 11H45

Sophrologie

Avec Vanessa

14H30 - 16H30

Peinture et dessin

Avec Danielle

MERCREDI 29 JUILLET

14H10 - 14H55 ET 15H05 - 15H50

Yoga sur chaise

Avec Nicolas

JEUDI 30 JUILLET

11H - 12H



Chorale

Avec Allison

MARDI 4 AOÛT

10H45 - 11H45

Sophrologie

Avec Vanessa

14H30 - 16H30

Peinture et dessin

Avec Danielle

MARDI 11 AOÛT

10H45 - 11H45

Sophrologie

Avec Vanessa

14H30 - 16H30



Peinture et dessin
Avec Danielle

MERCREDI 12 AOÛT

14H10 - 14H55 ET 15H05 - 15H50

Yoga sur chaise
Avec Nicolas

MARDI 18 AOÛT

10H45 - 11H45

Sophrologie
Avec Vanessa

14H30 - 16H30

Peinture et dessin
Avec Danielle

MERCREDI 19 AOÛT

14H10 - 14H55 ET 15H05 - 15H50

Yoga sur chaise
Avec Nicolas

MARDI 25 AOÛT

10H45 - 11H45

Sophrologie
Avec Vanessa

14H30 - 16H30

Peinture et dessin
Avec Danielle

MERCREDI 26 AOÛT

14H10 - 14H55 ET 15H05 - 15H50

Yoga sur chaise
Avec Nicolas



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 « ● ».
Toutes les activités sont soumises à une inscription au préalable,
par téléphone au 01.43.97.10.71

MERCREDI 1^{ER} JUILLET

10H-11H

Yoga sur chaise
Avec Nicolas

MARDI 7 JUILLET

10H-11H

Gym adaptée
Avec la VGA

VENDREDI 3 JUILLET

10H-11H30



Organisation bibliothèque
Équipe de la Résidence

VENDREDI 10 JUILLET

14H-15H

Chorale
Avec Allison

14H-15H

Chorale
Avec Allison

LUNDI 13 JUILLET

14H-17H ●

Tarot et jeux de cartes
Avec Michel

LUNDI 6 JUILLET

10H-11H

Gym Douce
Avec Nicolas

14H-17H ●

Tarot et jeux de cartes
Avec Michel

VENDREDI 17 JUILLET

10H-11H30

Organisation bibliothèque
Équipe de la Résidence

14H-15H

Chorale
Avec Allison

LUNDI 20 JUILLET

14H-17H ●

Tarot et jeux de cartes
Avec Michel

VENREDI 24 JUILLET

14H-15H

Chorale
Avec Allison

LUNDI 27 JUILLET

14H-17H ●

Tarot et jeux de cartes
Avec Michel

VENREDI 31 JUILLET

10H-11H30

Organisation bibliothèque
Équipe de la Résidence

14H-15H

Chorale
Avec Allison

LUNDI 3 AOÛT

10H-11H

Gym Douce
Avec Nicolas

MERCREDI 5 AOÛT

10H-11H

Yoga sur chaise
Avec Nicolas

LUNDI 10 AOÛT

10H-11H

Gym Douce
Avec Nicolas

MERCREDI 12 AOÛT

10H-11H

Yoga sur chaise
Avec Nicolas

LUNDI 17 AOÛT

10H-11H

Gym Douce
Avec Nicolas

MERCREDI 19 AOÛT

10H-11H

Yoga sur chaise
Avec Nicolas

LUNDI 24 AOÛT

10H-11H



Gym Douce
Avec Nicolas

MERCREDI 26 AOÛT

10H-11H

Yoga sur chaise
Avec Nicolas

VENREDI 28 AOÛT

10H-11H30

Organisation Bibliothèque
Équipe de la Résidence

LUNDI 31 AOÛT

10H-11H

Gym Douce
Avec Nicolas



@VilleSaintMaur
saint-maur.com

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



**Val de
Marne**
Le Département

