



PROGRAMME
SENIORS

NOVEMBRE 2026



"LE TEMPS DES RETROUVAILLES"



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 :

- **Stimulation cognitive** : raisonnement, stratégie, différentes mémoires, orientation...
- **Motricité globale et coordination motrice** : activités physiques
- **Motricité fine** : dextérité
- **Nutrition**
- **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

PARTAGE DE COMPÉTENCES : AUTOUR DE LA PHOTO POUR LES INITIÉS

14h-15h30

Avec François, bénévole

Apportez votre appareil photo

Cycle de 8 séances

Mardi 3 novembre 5/8

Mardi 17 novembre 6/8

Mardi 1^{er} décembre 7/8

Mardi 15 décembre 8/8

PARTAGE DE COMPÉTENCES : MIEUX CONNAÎTRE LA PHOTO

15h30-17h30

Avec François, bénévole

Cycle de 8 séances

Mardi 3 novembre 5/8

Mardi 17 novembre 6/8

Mardi 1^{er} décembre 7/8

Mardi 15 décembre 8/8

TAÏ-CHI



10h-11h30

Avec Vincent

Tarif 16€

Cycle de 4 séances

Mercredi 4 novembre 1/4

Mercredi 25 novembre 2/4

Mercredi 9 décembre 3/4

Mercredi 23 décembre 4/4

CYCLE TAÏSO ET NUTRITION



14h30-15h30

Avec Saparman

Cycle de 20 séances

Vendredi 6 novembre 10/20 (nutrition)

Vendredi 13 novembre 11/20

Vendredi 20 novembre 12/20

Vendredi 27 novembre 13/20

Vendredi 4 décembre 14/20 (nutrition)

Vendredi 11 décembre 15/20

Vendredi 18 décembre 16/20

Vendredi 8 janvier 17/20

Vendredi 15 janvier 18/20 (nutrition)

Vendredi 22 janvier 19/20

Vendredi 29 janvier 20/20

PILATES



10h-11h

Avec Delta 7

Cycle de 12 séances

Jeudi 5 novembre 9/12

Jeudi 12 novembre 10/12

Jeudi 19 novembre 11/12

Jeudi 3 décembre 12/12

PARTAGE DE COMPÉTENCES : DÉJOUER LES ARNAQUES INTERNET ET PROTÉGER SES DONNÉES PERSONNELLES

10h30-12h30

Avec Hervé, bénévole

1^{er} Cycle de 2 séances

Vendredi 13 novembre 9h30-11h30 1/2

Vendredi 13 novembre 14h-16h 2/2

2^e Cycle de 2 séances

Mercredi 25 novembre 10h30-12h30 1/2

Vendredi 27 novembre 10h30-12h30 2/2

PORTE-FLEURS EN PERLES AUTO-DURCISSANTES

9h15-10h15

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Tarif 12€

Cycle de 3 séances

Mardi 10 novembre 1/3

Mardi 17 novembre 2/3

Mardi 24 novembre 3/3

UKULÉLÉ

13h45-15h45

Avec Julie

Tarif 12€

Cycle de 3 séances

Mardi 3 novembre 3/3

Rencontre intergénérationnelle prévue le
Mercredi 18 novembre avec les enfants du
Relais Petite Enfance. Chant de comptines
pour les petits et ukulélé, un grand moment
de partage.

PARTAGE DE COMPÉTENCES : QI GONG

16h30-17h30

Avec Mireille, bénévole

Cycle de 9 séances

Mardi 3 novembre 3/9

Mardi 10 novembre 4/9

Mardi 17 novembre 5/9

Mardi 24 novembre 6/9

Mardi 1^{er} décembre 7/9

Mardi 8 décembre 8/9

Mardi 15 décembre 9/9

ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE ET NUTRITION

10h30-11h30

Avec AS Mouvement

Cycle de 10 séances

Mardi 3 novembre 5/10

Mardi 10 novembre 6/10

Mardi 17 novembre 7/10

Mardi 24 novembre 8/10

Mardi 1^{er} décembre 9/10

Mardi 8 décembre 10/10

ATELIER QUILLING : MERVEILLEUX MANDALA COLORÉ



10h-12h

Avec Aude

Tarif 12€

Cycle de 3 séances

Vendredi 6 novembre 1/3

Vendredi 13 novembre 2/3

Vendredi 20 novembre 3/3

LA MUSIQUE C'EST LA SANTÉ

9h30-11h30

Avec Brain Up

Cycle de 5 séances

Jeudi 5 novembre 1/5

Jeudi 12 novembre 2/5

Jeudi 19 novembre 3/5

Jeudi 26 novembre 4/5

Jeudi 10 décembre 5/5

PARTAGE DE COMPÉTENCES : PERCUSSIONS CORPORELLES

10h30-11h30

Avec Emile, bénévole

Cycle de 6 séances

Mercredi 4 novembre 1/6

Mercredi 18 novembre 2/6

Mercredi 25 novembre 3/6

Mercredi 2 décembre 4/6

Mercredi 9 décembre 5/6

Mercredi 16 décembre 6/6

ATELIER COUTURE : MA 1^{re} TROUSSE

14h-15h30

Avec Elena

Apportez votre nécessaire de couture :
aiguille, ciseaux, mètre ruban, épingles, tissu
et la fermeture éclair.

Cycle de 2 séances

Lundi 2 novembre 1/2

Lundi 16 novembre 2/2

PARTAGE DE COMPÉTENCES : INITIATION AU ROCK

Avec Ana, bénévole

Cycle de 2 séances

Jeudi 12 novembre 1/2 de 14h à 15h

Mardi 17 novembre 2/2 de 16h à 17h

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 19 novembre de 15h30 à 18h30 : séance
de cinéma*

*Vendredi 20 novembre de 9h30 à 11h:
papot'âge autour de la séance*

CHORALE DE NOËL INTERGÉNÉRATIONNELLE



14h30-15h30

Avec le centre de loisirs de l'école
Michelet

Représentation lors de l'inauguration du
village de Noël

Tarif 24€

Cycle de 6 séances

Vendredi 6 novembre 3/6

Vendredi 20 novembre 4/6

Vendredi 4 décembre 5/6

Mercredi 9 décembre 6/6

ATELIER MÉMOIRE

10h à 16h

Avec Brain Up

Cycle de 7 séances

Mercredi 4 novembre 6/7

Mercredi 18 novembre 7/7

VOS RENDEZ-VOUS

LUNDI 2 NOVEMBRE

13h30-15h30

Atelier mieux comprendre les résultats de prise de sang

Avec la Maison du diabète

14h-16h

Atelier numérique : créer son album photo avec Canva

Avec la Maison des étudiants et du numérique

MARDI 3 NOVEMBRE

9h30-10h15

Tennis de table encadré

Avec l'équipe de la Maison des seniors
Tarif 4€

9h30-11h30

Les couleurs de la collaboration

Avec Pauline

En équipe, relevez un défi où les couleurs, les formes et les matières seront au cœur de votre réalisation.

Tarif 4€

10h-12h*



Tir à l'arc

Avec l'association des Arcs de Saint-Maur
Tarif 8€

10h-12h30*

Billard

Avec l'association ABASM

Tarif 8€

11h-12h



Partage de compétences : échanger en anglais

Avec Evelyne, bénévole
Niveau intermédiaire

14h-17h

Partage de compétences : tricotage et papot'âge

Avec Janine, bénévole

16h30-17h30

Zumba

Avec Agnès

Tarif 4€

MERCREDI 4 NOVEMBRE

9h30-10h15

Gym d'entretien

Avec l'équipe de la Maison des seniors
Tarif 4€

9h30-12h*



Randonnée : les cours industrielles 11e arrondissement de Paris

Avec Michel de la VGA randonnée

10h30-12h30

Jeux de société

Pratique libre

12h15-13h15*

Basket

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Tarif 4€

13h-16h

Permanence juridique

Avec le Conseil Départemental d'accès aux droits

Rendez-vous individuel de 30 minutes

13h30-14h30

Partage de compétences : yoga sur chaise

Avec Jean-Michel, bénévole

13h30-15h30

Etégamie : carte postale japonaise

Avec l'autrice Virginie Blancher

Venez créer, à l'encre et à l'aquarelle, un petit livre unique à partir d'une grande feuille de papier.

14h30-15h30

Relaxation : les couleurs du bien-être

Avec Béatrice

Favoriser la détente et le bien-être en utilisant les couleurs comme support de visualisation et de relaxation.

Tarif 4€

14h30-15h30

Partage de compétences : Do-In

Avec Jean-Michel, bénévole

JEUDI 5 NOVEMBRE

10h30-11h30*

Visite du musée Marmottan Monet

Découvrez la plus grande collection d'œuvres de Claude Monet.

Tarif 15€

14h-15h30

Partage de compétences : techniques d'écriture haïku en s'inspirant de la nature

Avec Jean-Hughes, bénévole

Merci d'apporter un cahier et un stylo

14h-17h



Crochet, complicité et petite maille

Pratique libre

15h-17h

Café philo : le luxe participe-t-il à l'image de soi ?

Avec Dominique

Tarif 4€

15h30-16h30

Venez partager le plaisir d'écrire

Avec LUBP

16h-17h

Pilates

Avec Delphine

Tarif 4€

17h30-18h30

Step chorégraphié

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Venez déguisés sur le thème des années 80

Tarif 4€

18h-19h

Babyfoot libre

Groupe 1

18h-20h



Conférence : gestion des finances du quotidien

Avec Galdys de What Health

Cette conférence propose des clés simples et concrètes pour reprendre le contrôle de ses finances sans se priver.

Tarif 4€

19h-20h

Babyfoot libre

Groupe 2

VENDREDI 6 NOVEMBRE

9h30-12h30

Permanence notariale

Avec le Conseil départemental d'accès aux droits

Rendez-vous individuel de 30 minutes

10h-11h

Partage de compétences : dictée

Avec Cyrienne, bénévole

10h-11h30

Atelier créatif : mandala & collage

Avec Véronique

Tarif 4€

12h15-13h15*

Tennis de table encadré

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Tarif 4€

13h-14h

Visioconférence : l'histoire du café une boisson mondiale entre rituel, commerce et culture

Avec Happyvisio

14h-15h

Permanence d'aide aux démarches administratives

Avec l'équipe de la Maison des seniors

LUNDI 9 NOVEMBRE

14h-15h

Méthode Feldenkrais

Avec Sophie

Tarif 4€

14h-16h



Atelier numérique : maîtriser les fondamentaux d'excel

Avec la Maison des étudiants et du numérique

16h30-17h30

Partage de compétences : dansons la bachata

Avec Zaina, bénévole

Niveau débutant

MARDI 10 NOVEMBRE

9h30-10h15



Step

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Tarif 4€

10h-11h30

Conférence : Anton van Dyck

Avec ARTZ

Découvrez les œuvres de ce portraitiste du XVII^e siècle

14h-15h30



Origami : feuille d'automne

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Tarif 4€

14h-16h**Conférence**

Avec la Maison des Aidants

Mieux connaître les services, aides et actions de prévention pour les aidants et seniors

14h-17h**Partage de compétences : tricotage et papot'âge**

Avec Janine, bénévole

16h-17h30**Testez votre logique**

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Tarif 4€

JEUDI 12 NOVEMBRE**9h30-11h30****Bracelets tressés pour débutant**

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Tarif 4€

10h-11h30**Jeux de société**

Pratique libre

11h-12h**Partage de compétences : petit bac**

Avec Cyrienne, bénévole

14h-15h30**Partage de compétences : techniques d'écriture haïku en s'inspirant de la nature**

Avec Jean-Hughes, bénévole

Merci d'apporter un cahier et un stylo

14h-17h**Crochet, complicité et petite maille**

Pratique libre

15h-16h**Tennis de table libre**

Groupe 1

15h30-18h30**Pendentif en perles de rocaille**

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Tarif 4€

16h15-17h15**Tennis de table libre**

Groupe 2

18h-19h**Babyfoot libre**

Groupe 1

19h-20h**Babyfoot libre**

Groupe 2

18h-20h**Soirée Time's Up**

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Tarif 4€

VENDREDI 13 NOVEMBRE**11h30-12h30****Révisons le code de la route ensemble**

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Tarif 4€

12h15-13h15***Tennis de table encadré**

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Tarif 4€

13h30-15h30**Atelier nutrition autour des courges**

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Tarif 4€

14h30-15h30**Qi Gong**

Avec Patrick

Tarif 4€



SAMEDI 14 NOVEMBRE

10h-17h

Que souhaitez-vous que l'on retienne de vous ?

Avec les archives municipales

Laissez-vous porter par ces témoignages

10h-17h

Des cartes, des histoires, des souvenirs ! Venez découvrir une exposition de cartes postales !

Participez et créez une carte collaborative, puis repartez avec la vôtre

10h-12h

Café philo : « les siècles boules de neige n'amassent en roulant que des petits pas d'hommes » - André Breton

Avec Dominique

Que deviennent nos petits gestes ?

Sommes-nous les héritiers d'une multitude de petits pas qui, mis bout à bout, façonnent l'Histoire ?

14h-15h30

À la recherche de nos ancêtres

Avec les Archives Municipales

Initiation à la généalogie

15h30-17h

Table ronde : écriture de l'intime

Avec la médiathèque Germaine-Tillion et les autrices Maud Simonnot et Lolita Chammah

LUNDI 16 NOVEMBRE

14h-16h

Atelier numérique : faire ses achats sur Internet

Avec la Maison des étudiants et du numérique

14h-17h

Atelier peinture : l'art des coquilles

Avec l'équipe de la Maison des seniors
Tarif 4€

16h30-17h30



Yoga

Avec Jocelyne

Tarif 4€

MARDI 17 NOVEMBRE

9h30-10h15

Fléchettes encadrées

Avec l'équipe de la Maison des seniors
Tarif 4€

14h-15h30

Jouons avec les lettres

Avec l'équipe de la Maison des seniors
Tarif 4€

14h-17h

Partage de compétences : tricotage et papot'âge

Avec Janine, bénévole

16h-17h30

Fleurs en papier : l'hortensia

Avec l'équipe de la Maison des seniors
Tarif 4€

MERCREDI 18 NOVEMBRE

9h30-10h15

Pétanque en intérieur

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Tarif 4€

9h30-10h30

Yoga pour les genoux

Avec Audrey

Tarif 4€

9h30-11h30*



Atelier cuisine zéro déchet

Avec la Maison de la Nature et les centres de loisirs

Atelier intergénérationnel

9h30-12h*

Randonnée : les villas remarquables de Nogent-sur-Marne

Avec Michel de la VGA randonnée

10h30-11h30*

Visite de l'Assemblée nationale

11h30-13h30

Atelier nutrition autour du champignon

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Tarif 4€

12h15-13h15*



Volley

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Tarif 4€

13h30-14h30

Partage de compétences : bâtons de longévité

Avec Jean-Michel, bénévole

13h30-15h30

Atelier colorimétrie

Avec Inès

Tarif 4€

14h-15h30

Fabrication de produit maison : nettoyant WC

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Tarif 4€

14h-15h30



Partage de compétences : belote pour les apprenants

Avec Cyrienne, bénévole

14h-16h*

Atelier jardinage : taille et bouturage

Avec la Maison de la Nature

14h-18h*

Partage de compétences : randonnée de 12 km à l'étang de Saint Cucufa

Avec Christian, bénévole

14h30-15h30

Partage de compétences : Do-In

Avec Jean-Michel, bénévole

14h30-15h30

Mobilité des pieds et ancrage

Avec Valérie

Tarif 4€

JEUDI 19 NOVEMBRE

9h30-11h30

Création d'un savon beauté

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Tarif 4€

10h-12h*

Tir à l'arc

Avec l'association des Arcs de Saint-Maur

Tarif 8€

14h-15h30

Partage de compétences : techniques d'écriture haïku

Avec Jean-Hughes, bénévole

Merci d'apporter un cahier et un stylo

14h-17h

Conférence : arnaques et cybercriminalité

Avec la Police Municipale et Nationale

Arnaques, fausse identité, fraude sur Internet et escroqueries sentimentales.

15h-17h



Escapade en musique

Avec Michel

Liszt : Saint François de Paule marchant sur les flots, Les jeux d'eau de la villa d'Este, au bord d'une source

Ravel : jeux d'eau

Debussy : reflets dans l'eau

Beethoven : scène au bord du ruisseau

Shubert : le chant des esprits sur les eaux.

Tarif 4€

16h-18h

Jeux de société

Pratique libre

16h-19h

Déco boîtes solidaires à destination du CCAS

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Décoration de boîtes à chaussures pour les boîtes solidaires

17h30-19h

Atelier carte postale personnalisée en fleurs séchées recyclées

Avec Alison

Choisissez votre lettre et customisez votre carte grâce à de la poudre de fleurs séchées et des pétales de fleurs séchées

Tarif 4€

18h-19h

Babyfoot libre

Groupe 1

18h-19h30

Conférence 3D : Budapest

Avec Lionel

Prague, au cœur de la Bohème

Tarif 4€

19h-20h

Babyfoot libre

Groupe 2

VENDREDI 20 NOVEMBRE

10h-11h



Mon moment numérique

Un temps, avec un ordinateur à disposition pour faire ses démarches, des recherches ou découvrir le numérique, en autonomie et à son rythme.

Groupe 1

11h-12h

Mon moment numérique

Un temps, avec un ordinateur à disposition pour faire ses démarches, des recherches ou découvrir le numérique, en autonomie et à son rythme.

Groupe 2

11h30-13h30



Atelier nutrition autour du champignon

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Tarif 4€

12h15-13h15*

Tennis de table encadré

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Tarif 4€

13h-15h30

Atelier découverte de la teinture végétale : écoprint

Avec Florence

Tarif 4€

14h-15h30

Fabrication de produit maison : nettoyant WC

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Tarif 4€

LUNDI 23 NOVEMBRE

14h-16h

Atelier numérique : initiation au Pixel Art

Avec la Maison des étudiants et du numérique

15h-17h30



Atelier peinture à l'acrylique

Avec Isabelle

Tarif 4€

MARDI 24 NOVEMBRE

9h30-10h15

Proprioception

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Tarif 4€

10h-11h30

Conférences : Amériques

Avec ARTZ

Découvertes des cultures Niska, Yupik, Wayana et Mapuche.

14h-15h30

Vous mimez, on devine

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Tarif 4€

14h-17h

Partage de compétences : tricotage et papot'âge

Avec Janine, bénévole

15h-16h

Tennis de table libre

Groupe 1

16h-17h30

Sculpture en papier

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Tarif 4€

16h-17h30

Relaxation

Avec Agnès

Tarif 4€

16h15-17h15

Tennis de table libre

Groupe 2

MERCREDI 25 NOVEMBRE

9h30-10h15

Gym sur chaise

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Tarif 4€

9h30-10h30

Danse intuitive intergénérationnelle
Avec le Relais Petite Enfance
Partager un moment de douceur et de danse avec les tout-petits
Tarif 4€

9h30-11h30

Jeux de société
Pratique libre

12h15-13h15*

Badminton / Pickleball
Avec l'équipe de la Maison des seniors
Tarif 4€

13h30-14h30

Partage de compétences : gymnastique taoïste
Avec Jean-Michel, bénévole

13h30-15h30

Atelier nutrition autour du sirop d'érable
Avec l'équipe de la Maison des seniors
Tarif 4€

14h-15h



Partage de compétences : belote
Avec Cyrienne, bénévole

14h-16h

Atelier dégustation à l'aveugle
Avec la Maison de la nature et les centres de Loisirs
Dégustation à l'aveugle de fruits et légumes de saison

14h30-15h30

Partage de compétences : Do-In
Avec Jean-Michel, bénévole

14h30-15h30

Yoga sur chaise
Avec Paula
Tarif 4€

JEUDI 26 NOVEMBRE

9h30-11h30

Dessin zen
Avec l'équipe de la Maison des seniors
Tarif 4€

9h30-11h30

Broche colorée feutre et perles
Avec Julia
Tarif 4€

11h-12h*

CrossFit
Avec Alexiane

14h-15h30

Partage de compétences : rencontre et perfectionnement autour du haïku
Avec Jean-Hughes, bénévole
Merci de vous munir d'un cahier et d'un stylo et venir avec 2 ou 3 haïkus

14h-16h*

Tir au pistolet et à la carabine
Avec les Grogards
Tarif 8€

14h30-16h30

Conférence : à la découverte de la santé connectée et de la télémédecine
Avec Jean-Philippe

15h-16h

Yoga sur chaise
Avec Valérie
Tarif 4€

16h-17h**Défi collab**

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Tarif 4€

18h-19h**Babyfoot libre**

Groupe 1

18h-20h**Atelier culinaire replay : velouté de patate douce au chorizo**

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 4€

18h-20h**Conférences : les différents courants de l'architecture contemporaine**

Avec Franck

Tarif 4€

19h-20h**Babyfoot libre**

Groupe 2

 VENDREDI 27 NOVEMBRE**9h30-10h30****Jouons avec les chiffres**

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Tarif 4€

10h30-11h30**Sophrologie**

Avec Aurélie

Tarif 4€

11h-12h**Partage de compétences : échanger en anglais**

Avec Evelynne, bénévole

Niveau intermédiaire

11h30-12h30**Une heure pour se découvrir**

Un moment d'échange et de réflexion pour mieux se connaître en 1h et partager ses expériences

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Tarif 4€

12h15-13h15***Tennis de table encadré**

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Tarif 4€

13h30-15h30**Atelier nutrition autour du sirop d'érable**

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Tarif 4€

13h30-15h30**Conférence : les jardins**

Avec ARTZ et notre médiatrice culturelle,

De Fragonard à Klimt, en passant par Monet, notre médiatrice culturelle.

14h30-15h30**Qi Gong**

Avec Patrick

Tarif 4€

 LUNDI 30 NOVEMBRE**14h-16h****Atelier numérique : comprendre l'intelligence artificielle**

Avec la Maison des étudiants et du numérique

14h30-15h30**Yoga sur chaise**

Avec Jocelyne

Tarif 4€

16h-17h30**Café smartphone**

Avec l'équipe de la Maison des seniors



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.

NAVETTE SENIORS : LES HORAIRES DE RÉSERVATION S'ÉLARGISSENT !

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.

RÉSIDENTENCE 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 payantes sont signalées par un «●». Les inscriptions se font par téléphone en fonction des places disponibles.

MARDI 3 NOVEMBRE

10H45 - 11H45●

Sophrologie
Avec Vanessa

14h30 - 16h30●

Peinture et dessin
Avec Danielle

MERCREDI 4 NOVEMBRE



14h10 - 14h55 et 15h05 - 15h50

Yoga sur chaise●
Avec Nicolas

JEUDI 5 NOVEMBRE

11h - 12h●

Chorale
Avec Allison

VENDREDI 6 NOVEMBRE

10h30 - 11h15 et 11h15 - 12h●

Gym, équilibre et prévention des chutes
Avec Marion

MARDI 10 NOVEMBRE

10H45 - 11H45●

Sophrologie
Avec Vanessa

14h30 - 16h30●

Peinture et dessin
Avec Danielle

JEUDI 12 NOVEMBRE



11h - 12h●

Chorale
Avec Allison

VENREDI 13 NOVEMBRE

10h30 - 11h15 et 11h15 - 12h ●

Gym, équilibre et prévention des chutes
Avec Marion

MARDI 17 NOVEMBRE

10H45 - 11H45 ●

Sophrologie
Avec Vanessa

14h30 - 16h30 ●

Peinture et dessin
Avec Danielle

MERCREDI 18 NOVEMBRE

14h10 - 14h55 et 15h05 - 15h50 ●

Yoga sur chaise
Avec Nicolas

JEUDI 19 NOVEMBRE

11h - 12h ●

Chorale
Avec Allison

VENREDI 20 NOVEMBRE

10h30 - 11h15 et 11h15 - 12h ●

Gym, équilibre et prévention des chutes
Avec Marion

MARDI 24 NOVEMBRE

10H45 - 11H45 ●

Sophrologie
Avec Vanessa

MERCREDI 25 NOVEMBRE

14h10 - 14h55 et 15h05 - 15h50 ●

Yoga sur chaise
Avec Nicolas

JEUDI 26 NOVEMBRE

11h - 12h ●

Chorale
Avec Allison

VENREDI 27 NOVEMBRE

10h30 - 11h15 et 11h15 - 12h ●

Gym, équilibre et prévention des chutes
Avec Marion



RÉSIDENTENCE 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 4 NOVEMBRE

14h-15h●
Atelier mémoire
Avec Memorall

VENDREDI 6 NOVEMBRE

14h-15h●
Chorale
Avec Allison

LUNDI 9 NOVEMBRE

10h-11h●
Yoga sur chaise
Avec Sasha

VENDREDI 13 NOVEMBRE

14h-15h●
Chorale
Avec Allison

LUNDI 16 NOVEMBRE

10h-11h●
Yoga sur chaise
Avec Sasha



MERCREDI 18 NOVEMBRE

14h-15h●
Atelier mémoire
Avec Memorall

VENDREDI 20 NOVEMBRE

14h-15h●
Chorale
Avec Allison

SAMEDI 21 NOVEMBRE

15h
La Toile d'araignée d'Agatha Christie
Compagnie Vilain défaut

LUNDI 23 NOVEMBRE

10h-11h●
Yoga sur chaise
Avec Sasha

VENDREDI 27 NOVEMBRE

14h-15h●
Chorale
Avec Allison

LUNDI 30 NOVEMBRE

10h-11h●
Yoga sur chaise
Avec Sasha



@VilleSaintMaur
saint-maur.com

En partenariat avec la conférence
des financeurs du CD94 du Val-de-Marne



**Val de
Marne**
Le Département

