



PROGRAMME **SENIORS**

MARS 2026



"ON EST BIEN À SAINT-MAUR, QUAND CHAQUE ÂGE FLEURIT AVEC LE PRINTEMPS"



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

SOPHROLOGIE

11H-12H

Avec Sport pour tous

Cycle de 11 séances

Vendredi 6 mars

Vendredi 13 mars

Vendredi 20 mars

Vendredi 3 avril

Vendredi 10 avril

PARTAGE DE COMPÉTENCES: ATELIER D'ÉCRITURE HAÏKU



14H-15H30

Avec Jean-Hugues, bénévole
Thèmes et principales techniques
Merci de vous munir d'un stylo
et d'un cahier

Cycle de 5 séances

Jeudi 12 mars

Jeudi 19 mars

ÉQUILIBRE EN MOUVEMENT

15H-16H

Avec Sapparman

Cycle de 10 séances

Lundi 2 mars

Lundi 9 mars

Lundi 16 mars

Lundi 23 mars

Lundi 30 mars

IMPROVISATION THÉÂTRALE

14H-15H30

Avec Nathalie

Tarif 12€

Cycle de 4 séances

Mardi 3 mars

Mardi 17 mars

PARTAGE DE COMPÉTENCES: MOSAÏQUE



14H-17H

Avec Evelyne, bénévole
Attention, risque de coupure lors
de cet atelier

Cycle de 4 séances

Lundi 2 mars

TAÏ-CHI

10H-11H30

Avec Vincent

Tarif 12€

Cycle de 4 séances

Mercredi 4 mars

Mercredi 18 mars

Mercredi 15 avril

Mercredi 29 avril

PARTAGE DE COMPÉTENCES: SHIATSU AU SOL

13H-14H30

Avec Jean-Michel, bénévole
Prévoir un coussin

Cycle de 2 séances

Mercredi 4 mars

Mercredi 11 mars

ATELIER NUMÉRIQUE : CYCLE PROGRAMMATION CRÉATIVE 1

14H-16H

Avec la Maison des étudiants et du numérique
*Découvrez les bases du code comme
un outil d'expression artistique et ludique*

Cycle de 3 séances

Lundi 9 mars
Lundi 16 mars
Lundi 23 mars

PARTAGE DE COMPÉTENCES : AUTOUR DE LA PHOTO



14H-15H30

Avec François
Apportez votre appareil photo

Cycle de 2 séances

Mardi 10 mars
Mardi 24 mars

PARTAGE DE COMPÉTENCES : QI GONG

16H-17H

Avec Mireille, bénévole

Cycle de 6 séances

Mardi 10 mars
Mardi 17 mars
Mardi 24 mars
Mardi 31 mars
Mardi 7 avril
Mardi 14 avril

ART THÉRAPIE

10H-11H45

Avec les fées du mieux être
Tarif 6€

Cycle de 2 séances

Jeudi 12 mars
Jeudi 26 mars

ATELIER D'ÉCRITURE : ÉCRITURE DE POÈME AUTOUR DE LA NATURE

Avec Loïc
Tarif 6€

Cycle de 2 séances

Mardi 24 mars de 9h à 11h30
Mercredi 25 mars de 9h à 11h30

LE PRINTEMPS : RENOUVEAU, VITALITÉ ET ÉPANOUISSEMENT

16H-17H30

Avec Agnès
Tarif 15€

Cycle de 5 séances

Jeudi 5 mars :
*« Je sors de l'hiver, je réveille mon énergie
vitale »*

Jeudi 12 mars :
*« Je respire, je libère, je me sens plus
léger »*

Jeudi 26 mars :
*« Je stimule mon énergie et ma bonne
humeur »*

Jeudi 2 avril :
*« Je trouve mon équilibre dans le
mouvement »*

Jeudi 9 avril :
*« Je m'épanouis pleinement dans la vie et
dans la danse »*

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 12 mars de 15h30 à 18h30 :
séance de cinéma

Vendredi 13 mars de 9h30 à 11h :
papot'âge autour de la séance

VOS RENDEZ-VOUS

LUNDI 2 MARS

14H-16H

Atelier : les facteurs de risque cardiovasculaire

Avec la Maison du diabète

16H-17H

Step encadré

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Tarif 3€

MARDI 3 MARS

9H15-10H15

Figures féminines qui ont marqué Saint-Maur-des-Fossés : Germaine Tillion

Avec l'équipe de la Maison des seniors

9H30-10H30

Tennis de table

Pratique libre

Groupe 1

10H-12H *

Tir à l'Arc

Avec l'association des Arcs de Saint-Maur

Tarif 6€

10H45-11H45

Tennis de table

Pratique libre

Groupe 2

14H-15H30



Café causette autour des plantes

Avec l'équipe de la Maison des seniors

14H-17H

Partage de compétences : tricotage et papot'âge

Avec Janine, bénévole

15H30-17H

Relaxation : yoga

Avec Agnès

Tarif 3€

16H-17H30



Petit bac

Avec l'équipe de la Maison des seniors

MERCREDI 4 MARS

9H-11H30 *

Visite guidée : le Marais insolite

Avec Michel de la VGA randonnée

9H-17H *

Partage de compétences :

visite commentée des passages couverts de Paris

Déjeuner sur place improvisé : brasserie ou pique-nique

Avec Christian, bénévole

9H30-10H30

Partage de compétences : yoga nidra

Technique méditation qui permet d'être dans un état profond de relaxation.

Avec Danièle, bénévole

Apportez un coussin et un petit plaid

10H-11H *

Visite de l'Assemblée nationale

10H-11H30

Gym douce

Avec Agnès

Tarif 3€

11H30-12H30

Petit bac

Avec l'équipe de la Maison des seniors

13H30-15H30

Atelier culinaire : merveilles

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Tarif 3€

14H-15H

Partage de compétences :

belote pour les apprenants

Avec Cyrienne, bénévole

14H-16H *



Atelier jardinage : semis

Avec la Maison de la Nature

14H30-15H30

Partage de compétences :
bâtons de longévité

Avec Jean-Michel, bénévole

JEUDI 5 MARS

9H30-10H30

Atelier équilibre

Avec Alexandre

Tarif 3€

9H30-11H30

Sudoku

Avec l'équipe de la Maison des seniors

10H-11H

Partage de compétences : dictée

Avec Cyrienne, bénévole

10H30-11H30

Visioconférence : gérer son administratif
grâce au numérique

Découvrez les clés pour être plus à l'aise
dans votre gestion e-administrative au
quotidien : création d'un espace client,
récupération d'un identifiant ou d'un mot
de passe.

Avec Happyvisio

10H45-11H45

Circuit training

Avec Alexandre

Tarif 3€

14H-15H



Partage de compétences :
échanger en anglais

Avec Evelyne, bénévole

Niveau intermédiaire

14H-15H30

Partage de compétences :
découverte de l'haïku

Avec Jean-Hughes, bénévole

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

14H-17H

Crochet, complicité et petites mailles

Pratique libre

15H-17H

Escapade en musique

Moussorgsky, Boris Godounov

Avec Michel

Tarif 3€

15H30-18H30

Créa-récup : masque de carnaval

Avec l'équipe de la Maison des seniors

18H-20H

Conférence : retrouver son élan avec
les saisons

Découvrez des clés simples pour réveiller
l'énergie et stimuler la vitalité.

Avec Stéphanie

Tarif 3€

VENDREDI 6 MARS

9H30-11H

Jeu de mémorisation visuelle

Avec l'équipe de la Maison des seniors

9H30-12H30

Permanence notariale

Rendez-vous individuel de 30 minutes avec un notaire.

Avec le Conseil Départemental d'Accès aux droits

11H30-12H30

Tester votre logique

Avec l'équipe de la Maison des seniors

13H30-14H30

Tennis de table

Pratique libre

Groupe 1

13H30-15H30

Jeux de société

Pratique libre

13H30-15H30

Atelier culinaire : merveilles

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Tarif 3€

14H30-15H30

Qi Gong

Avec Patrick

Tarif 3€

14H30-15H30

Tennis de table

Pratique libre

Groupe 2

LUNDI 9 MARS

13H45-15H45

Partage de compétences : comment se protéger contre les arnaques internet ?

Avec Hervé, bénévole

14H-15H

Méthode Feldenkrais

Avec Sophie

Tarif 3€

16H-17H

Tennis de table encadré

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Tarif 3€

MARDI 10 MARS

9H15-10H15

Les artistes féminines qui ont marqué

Saint-Maur-des-Fossés

Avec l'équipe de la Maison des seniors

9H30-10H30

Tennis de table

Pratique libre

Groupe 1

10H-11H

Pilates

Avec Delphine

Tarif 3€

10H45-11H45

Tennis de table

Pratique libre

Groupe 2

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

16H15-17H45

Atelier nutrition : autour des fleurs comestibles

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Tarif 3€

MERCREDI 11 MARS

9H-12H *

Rando-naturo

Avec Xavier

Tarif 6€

9H30-10H15

Atelier proprioception

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Tarif 3€

9H30-10H30

Visioconférence :

Marc Chagall (1887-1985),

une vie de peintre, peintre de la vie

Avec Happyvisio

10H-12H

Jeux de société

Pratique libre

11H30-13H30

Atelier nutrition autour du beurre

d'escargot

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Tarif 3€

12H15-13H15 *

Volley

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Tarif 3€

13H-16H

Permanence juridique

Rendez-vous individuel de 30 minutes.

Avec le Conseil Départemental de l'Accès
aux Droits

14H-15H

Partage de compétences :

belote pour les apprenants

Avec Cyrienne, bénévole

14H-15H30



Produit maison : parfum d'ambiance

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Tarif 3€

14H-16H *

Atelier cuisine intergénérationnel

Avec la Maison de la Nature et les accueils

de loisirs

14H30-15H30

Partage de compétences :

gymnastique taoïste

Avec Jean-Michel, bénévole

JEUDI 12 MARS

9H30-11H30

Dessin zen

Avec l'équipe de la Maison des seniors

10H-11H30

Dessiner c'est gagner : le printemps

Avec l'équipe de la Maison des seniors

14H-17H

Crochet, complicité et petites mailles

Pratique libre

15H-17H

Café philo : une morale du plaisir est-elle
possible ?

Avec Dominique

Tarif 3€

16H45-17H30

Babyfoot

Tarif 3€

18H-20H

Conférence : du Moyen-Âge à aujourd'hui,
la construction de Paris

Avec Franck

Tarif 3€

VENDREDI 13 MARS

9H30-11H30

Quilling boucle d'oreille

Avec Aude

Tarif 3€

11H30-13H30

Atelier nutrition autour du beurre d'escargot

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Tarif 3€

13H30-15H30

Initiation à la peinture : Piet Mondrian

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Tarif 3€

14H-15H30

Produit maison : parfum d'ambiance

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Tarif 3€

14H-15H30

Sensibilisation aux risques d'inondations

Présentation, échange et conseils.

Avec la Croix Rouge Française

LUNDI 16 MARS

14H-16H30



Visite guidée : le parc Monceau

Avec Michel de la VGA randonnée

15H30-16H15

Fléchettes encadrées

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Tarif 3€

15H30-16H30

Yoga sur chaise

Avec Jocelyne

Tarif 3€

MARDI 17 FÉVRIER

9H15-10H15

Figures féminines de l'histoire qui ont marqué Saint-Maur-des-Fossés

Avec l'équipe de la Maison des seniors

9H30-11H30



Jeux de société

Pratique libre

10H-11H

Pilates

Avec Delphine

Tarif 3€

14H-16H

Origami : papillon

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Tarif 3€

14H-17H

Partage de compétences : tricotage et papot'âge

Avec Janine, bénévole

16H30-17H30

Petit Bac

Avec l'équipe de la Maison des seniors

MERCREDI 18 MARS

9H30-10H30

Partage de compétences : yoga nidra

Technique méditation qui permet d'être dans un état profond de relaxation.

Avec Danièle, bénévole

Apportez un coussin et un petit plaid

9H30-10H15

Relaxation

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Tarif 3€

10H30-14H30 *

Parcours sensoriel et mini parcours
acrobranche

Pique-nique sur place et balade en forêt.

Avec l'île de loisirs de Buthiers

Tarif 15€

11H30-12H30

Petit Bac

Avec l'équipe de la Maison des seniors

12H15-13H15 *

Badminton / Pickleball encadré

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Tarif 3€

13H20-14H30 *

Handball

Avec la Stella

13H30-14H30

Partage de compétences : do-in

Avec Jean-Michel, bénévole

13H30-15H30

Colorimétrie

Découvrir l'influence des couleurs sur
le visage, l'humeur et le style, tout en
favorisant le bien-être et la confiance en soi.

Avec Inès

Tarif 3€

13H30-15H30

Atelier nutrition autour des graines
de Chia

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Tarif 3€

14H-16H *

Dégustation de fruits et légumes de
saison à l'aveugle

Atelier intergénérationnel.

*Avec la Maison de la Nature et les accueils
de loisirs*

14H-17H *

Partage de compétences : randonnée du
bassin de la Villette à Belleville

Avec Christian, bénévole

14H30-15H30

Partage de compétences : yoga sur chaise

Avec Jean-Michel, bénévole

JEUDI 19 MARS

9H30-10H30



Tennis de table

Pratique libre

Groupe 1

9H30-11H30

Scoubidou

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Tarif 3€

9H30-11H30

Création d'une couronne aquarellée

Avec Julia

Tarif 3€

10H-12H *

Tir à l'arc

Avec l'association des Arcs de Saint-Maur

Tarif 6€

10H45-11H45

Tennis de table

Pratique libre

Groupe 2

14H-17H

Permanence France AVC

Information et orientation.

Avec Patricia, infirmière

Rendez-vous individuel de 30 minutes

14H-17H

Crochet, complicité et petites mailles

Pratique libre

15H-17H

Atelier du parfumeur

Avec Nérolia

Tarif 3€

15H-18H

Créa-récup : marque page

Avec l'équipe de la Maison des seniors

16H45-17H30

Fléchettes encadrées

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Tarif 3€

18H-19H30

Conférence : détox de printemps

Avec l'association l'Avis du corps

18H-19H30

Initiation aux gestes de premiers secours

Avec la Croix-Rouge Française

VENDREDI 20 MARS

9H30-11H



Jouons avec les lettres

Avec l'équipe de la Maison des seniors

10H-11H

Partage de compétences : échanger en anglais

Avec Evelyne, bénévole

Niveau intermédiaire

11H30-13H

Brainstorming : usage des objets

Avec l'équipe de la Maison des seniors

12H15-13H15 *

Tennis de table encadré

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Tarif 3€

13H30-15H

Atelier d'écriture : le début du printemps

Avec Aude

Tarif 3€

14H-15H

Visioconférence : la maladie à corps de Lewy, c'est quoi ?

Cette maladie neuro-évolutive est la deuxième cause de troubles neurocognitifs en France après la maladie d'Alzheimer.

Fréquente mais encore méconnue, elle demeure souvent sous-diagnostiquée, en raison d'une errance diagnostique.

Avec Happyvisio

14H30-15H30

Qi Gong

Avec Patrick

Tarif 3€

LUNDI 23 MARS

14H30-15H30

Partage de compétences : dansons le Rock'n roll

Avec Ana, bénévole

16H-17H

Tennis de table encadré

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Tarif 3€

MARDI 24 MARS

9H15-10H15

Figures féminines sportives qui ont marqué Saint-Maur-des-Fossés

Avec l'équipe de la Maison des seniors

10H-11H30

Poterie

Avec Sun and Danse

Tarif 3€

14H-15H30

Quiz sur les métiers d'autrefois

Avec l'équipe de la Maison des seniors

14H-17H

Partage de compétences : tricotage et papot'âge

Avec Janine, bénévole

16H15-17H45

Flours en papier : le narcisse
Avec l'équipe de la Maison des seniors
Tarif 3€

MERCREDI 25 MARS

9H30-10H15

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

9H30-10H30

Yin yoga
Avec Valérie
Tarif 3€

10H-11H *

Visite de l'Assemblée nationale

10H30-12H

Atelier sensoriel
Profitez d'un moment de détente autour
du thème du printemps.
Avec Pauline
Tarif 3€

12H15-13H15 *



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

13H-14H30

Partage de compétences :
shiatsu sur chaise
Avec Jean-Michel, bénévole

13H-15H30

Audition de l'ensemble de cuivre et de
la classe de tuba
Avec le conservatoire de Saint-Maur

14H-15H

Partage de compétences : remue méninge
Avec Cyrienne, bénévole

14H30-15H30

Partage de compétences : do-in
Avec Jean-Michel, bénévole

JEUDI 26 MARS

14H-15H30

Partage de compétences : rencontre et
perfectionnement autour du haïku
Atelier destiné à un public initié au haïku,
souhaitant approfondir sa pratique par
l'échange de textes.
Avec Jean-Hughes, bénévole
Merci de vous munir d'un cahier et d'un stylo

14H-16H *

Tir au pistolet et à la carabine
Avec l'association les Grogards
Tarif 6€

14H-17H

Crochet, complicité et petites mailles
Pratique libre

14H30-16H30 *

Atelier découverte de l'email sur cuivre
Avec l'association Email et fusion
Tarif 3€

16H30-18H30

Initiation au ukulélé
Avec Julie
Tarif 3€

16H45-17H30

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

19H-20H15



Concert de musique classique
Avec l'association Allegro
Tarif 3€

VENDREDI 27 MARS

9H15-10H45

Permanence smartphone

Permanence pour vous aider à résoudre un problème avec votre smartphone.

Avec l'équipe de la Maison des seniors

10H-11H

Partage de compétences : dictée

Avec Cyrienne, bénévole

12H15-13H15 *

Tournoi de tennis de table : montante-descendante

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Tarif 3€

13H30-15H30

Jeux de société

Pratique libre

13H30-15H30

Teinture végétale

Réalisation d'impressions végétales sur un carré de soie à partir de fleurs et de végétaux.

Un livret sera fourni pour pouvoir refaire cette technique à la maison.

Avec Florence

Tarif 3€

14H30-15H30

Visioconférence : en voiture les happynauts !

Séance dédiée à la révision du code de la route, spécialement conçue pour les seniors.

Avec Happyvisio

LUNDI 30 MARS

14H-16H

Atelier numérique : comprendre l'intelligence artificielle

Avec la Maison des étudiants et du numérique

15H30-16H30

Yoga

Avec Jocelyne

Tarif 3€

MARDI 31 MARS

9H30-10H15

Atelier proprioception

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Tarif 3€

9H30-12H

Visite guidée : le Paris des femmes d'exception

Avec les visites de Théo

Tarif 6€

10H-11H30

Jeux de société

Pratique libre

10H-12H30 *

Billard

*Avec l'association de billard amateur
de Saint-Maur*

Tarif 6€

10H30-11H15

Danse du moment

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Tarif 3€

10H30-11H30

Yoga doux

Avec Audrey de l'association Graine2vie

Tarif 3€

14H-17H

Permanence avec la Maison du diabète

Rendez-vous individuel de 30 minutes

14H-17H

Partage de compétences : tricotage et papot'âge

Avec Janine, bénévole

14H30-15H30

Tennis de table

Pratique libre

Groupe 1

15H45-14H45

Tennis de table

Pratique libre

Groupe 2



INFOS PRATIQUES

COURS D'ACTIVITÉS PHYSIQUES

Cours d'activités physiques en entrée libre, vous aurez l'occasion de participer les lundis de 14h à 14h45 à un cours de gym, les jeudis de 14h à 14h45 à un cours de circuit training et les vendredis de 10h30 à 11h45 à un cours de musculation au centre sportif Gilbert Noël. Merci de vous munir de votre tapis, d'une bouteille d'eau et de votre serviette.

Nous vous rappelons que les cours en entrée libre ne sont pas soumis à une inscription, 12 places sont disponibles par séances de musculation et 15 places par séances pour la gym et le circuit training.

BALADE SUR LES BORDS DE MARNE

L'association La Coccinelle et ses partenaires vous proposent tous les samedis après-midi des balades sur la piste cyclable des bords de Marne depuis la Maison de la Nature à l'aide d'appareils mis à disposition (vélo-fauteuil, vélo-couché, tricycle, tandem). Annulation en cas d'intempéries. Renseignements au 06 83 20 02 07.

SERVICE DE TRANSPORT À LA DEMANDE

La Ville a mis en place un service de transport à la demande, flexible et 100 % électrique.

Ce service gratuit s'adresse à tous les détenteurs du pass senior. Ce dispositif dessert sur réservation, jusqu'à la veille du trajet souhaité, l'ensemble des structures municipales et/ou les retours au domicile, du lundi au vendredi de 9h à 17h30.

Réservation 7 jours sur 7 via le portail « Mon espace citoyen » :
par courriel : 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

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

LUNDI 2 MARS

10H-11H

Gym douce
Avec Nicolas

14H-17H ●

Tarot et jeux de cartes
Avec Michel

MARDI 3 MARS

15H-17H ●

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

MERCREDI 4 MARS

10H-11H

Yoga sur chaise
Avec Nicolas

15H-16H

Atelier mémoire
Avec Memorall

VENDREDI 6 MARS

10H-11H30

Organisation bibliothèque
Avec Stéphanie et Anne

10H-12H ●

Cours d'anglais
Avec Marie-Ange

14H-15H



Chorale
Avec Allison

LUNDI 9 MARS

10H-11H

Gym douce
Avec Nicolas

14H-17H ●

Tarot et jeux de cartes
Avec Michel

MARDI 10 MARS

15H-17H ●

Projection suivie d'un goûter
Avec Michel

MERCREDI 11 MARS

10H-11H

Yoga sur chaise
Avec Nicolas

15H-17H



Club Lecture
Avec Sandrine

VENREDI 13 MARS

10H-11H30

Organisation bibliothèque
Avec Stéphanie et Anne

10H-12H ●

Cours d'anglais
Avec Marie-Ange

14H-15H

Chorale
Avec Allison

LUNDI 16 MARS

10H-11H

Gym douce
Avec Nicolas

14H-17H ●

Tarot et jeux de cartes
Avec Michel

MARDI 18 MARS

10H-11H

Yoga sur chaise
Avec Nicolas

15H-16H

Atelier mémoire
Avec Memorall

MERCREDI 18 FÉVRIER

10H-11H

Yoga sur chaise
Avec Nicolas

15H-16H

Atelier mémoire
Avec Memorall

VENREDI 20 MARS

10H-11H30

Organisation bibliothèque
Avec Stéphanie et Anne

10H-12H ●

Cours d'anglais
Avec Marie-Ange

14H-15H

Chorale
Avec Allison

LUNDI 23 MARS

10H-11H

Gym douce
Avec Nicolas

14H-17H ●

Tarot et jeux de cartes
Avec Michel

MERCREDI 25 MARS

10H-11H

Yoga sur chaise
Avec Nicolas

VENREDI 27 MARS

10H-11H30

Organisation bibliothèque
Avec Stéphanie et Anne

10H-12H ●

Cours d'anglais
Avec Marie-Ange

14H-15H

Chorale
Avec Allison

LUNDI 30 MARS

10H-11H

Gym douce
Avec Nicolas

14H-17H ●

Tarot et jeux de cartes
Avec Michel

MARDI 31 MARS

10H-13H ●

Démonstration de cuisine :
Mijoté de poisson aux épices / Marbré
au chocolat de Paul Bocuse
Avec Marie-Ange



NOTES

This image shows a full page of white paper with horizontal blue dotted lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page, providing a guide for handwriting practice. There are no margins, text, or other markings on the page.

NOTES

[illegible]



@VilleSaintMaur
saint-maur.com

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



**Val de
Marne**
Le Département

