

Saint-Maur

SM

Maison DES seniors

« Ombrages et
coquill'âges »



PROGRAMME
DU 1^{ER} JUILLET AU
31 AOÛT 2023

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

- *La stimulation cognitive*
- *La motricité globale*
- *La dextérité*
- *La nutrition*
- *La qualité de vie*

Lundi 3 juillet

13H30-14H30 ●

Happyvisio : Visioconférence « Dictée appliquée et corrigée »

À vos stylos ! Venez tester votre orthographe.
Salle de conférence

13H45-14H30 ● ●

Atelier mémo-renfo

Venez profiter d'un cours de renforcement musculaire associé à des exercices de mémorisation.

Animé par Alexandre

Tarif : 2 €

Salle multi-activités 2

14H-15H30 ●

Salsa

animée par Sun et Dance

Tarif 2€

salle multi-activités 1

14H-16H ●



Jeux de société

Salle de convivialité

14H45-15H30 ●

Circuit training

Venez tester votre endurance à travers des ateliers de renforcement musculaire et d'exercices cardio-vasculaires.

Animé par Alexandre

Tarif : 2 €

Salle multi-activités 2

15H-17H ●

Goûter au Beach

Apportez ce dont vous avez envie pour partager un moment convivial !

*Rendez-vous au Beach paddle
(pont de Chennevières)*

16H-16H45 ●

Détente et stretching

Animé par Alexandre

Tarif : 2 €

Salle multi-activités 2

17H-17H45 ●

Multisport / Cardiozen

Venez pratiquer une activité cardiovasculaire ludique axée sur le cardio et la détente.

Animé par Alexandre

Tarif : 2 €

Salle de conférence

Mardi 4 juillet

9H45-10H45 ●

Circuit training

Venez tester votre endurance à travers des ateliers de renforcement musculaire et d'exercices cardio-vasculaires.

Animé par Alexandre

Tarif : 2 €

Salle multi-activités 2

10H-11H30 ●

Le jeu du baccalauréat

Animé par Marie-Jo

Salle multimédia

Mercredi 5 juillet

11H-11H45 ●

Atelier équi'libre

Améliorez vos mouvements du quotidien.

Animé par Alexandre

Tarif : 2 €

Salle multi-activités 1

11H-12H ●

Happyvisio : Visioconférence

« **Comment faire des économies d'énergie** »

Découvrez des solutions pour améliorer votre confort intérieur.

Salle de conférence

11H-14H ●



Pique-nique zéro déchet

En partenariat avec la Maison de la nature

Rendez-vous au square de la Convention au 88 boulevard de Champigny

14H-16H ● ●

Atelier création de tambour fleuri et coquillages

Animé par le Repère créatif

Tarif : 2 €

Salle de conférence

16H-17H30 ●



Premiers pas sur France Connect

Création de votre compte.

Animé par Marie-Jo

Salle multimédia

9H30-12H ● ●

Randonnée : visite du Vieux Saint-Maur

Animée par Michel Schwarz

Rendez-vous rue de l'Abbaye, à l'entrée du square de l'Abbaye

9H45-10H30 ●

Parcours santé

Venez pratiquer des exercices « santé » à l'aide du mobilier urbain de la ville.

Animé par Alexandre

Tarif : 2 €

Départ : Maison des seniors

En cas de canicule le parcours santé sera remplacé par l'atelier mémo-renfo à la Maison des seniors.

10H30-12H ●



Cours de Tai-Chi

Animé par Vincent Laclotte

Tarif : 2 €

Salle de multi-activités 2

10H45-11H45 ● ●

Marche d'orientation

Suivez un parcours et faites appel à votre sens de l'orientation à l'aide d'une carte.

Animée par Alexandre

Tarif : 2 €

Départ : Maison des seniors

En cas de canicule, la marche d'orientation sera remplacée par l'atelier équi'libre en salle de conférence.

11H-12H30 ●

Salsa

Animée par Sun and dance

Tarif : 2 €

Salle multi-activités 1

11H45-12H30 ●

Dé détente et stretching

Animé par Alexandre

Tarif : 2 €

Salle de conférence

11H30-13H30 ●



Atelier culinaire : tarte tomates cerises et mozzarella

Animé par Marie-Jo

Tarif : 2 €

Cuisine pédagogique

14H-16H ●

Tennis de table

Animé par la VGA Tennis de table

Centre sportif Arromanches au 31 bis avenue du Port-au-Fouarre

14H30-16H ●



Atelier gestion des émotions, équilibre et responsabilité

Un groupe d'échange et de partage sur les émotions en toute bienveillance.

Animé par Celia Poirier

Tarif : 2 €

Salle multi-activités 1

14H30-15H30 ●



Cours de Qi Gong

Animé par Patrick Bourgogne

Tarif : 2 €

Salle multi-activités 2

Jeudi 6 juillet

08H45-13H50 ● ●

Visite guidée des sculptures du jardin du Luxembourg

Animée par Vincent Delaveau

Rendez-vous à 8h45 au Collège Camille Pissarro, 4-6 avenue Pierre Sémar

Tarif : 15 €

10H-12H ● ●

Art thérapie

Animé par les Fées Mieux-Être

Tarif : 2 €

Salle multi-activités 1

14H-17H ●



Atelier peinture

Animé par les Ateliers d'Art

Salle multi-activités 1

15H-16H ●

Pilates

Animé par Léa Tixier

Tarif : 2 €

Salle multi-activités 2

Vendredi 7 juillet

15H15-16H ●

Multisport / Cardiozen

Venez pratiquer une activité cardiovasculaire ludique centrée sur la cardio et la détente.

Animé par Alexandre

Tarif : 2 €

Salle de conférence

16H-16H30 ●

Podcast sur les enquêtes du Louvre : « le radeau de la méduse »

Découvrez les histoires intrigantes des œuvres du Louvre lors d'une écoute de 30 minutes suivie d'un échange libre entre les participants.

Salle multimédia

16H15-17H ●

Circuit training

Venez tester votre endurance à travers des ateliers de renforcement musculaire et d'exercices cardio-vasculaires.

Animé par Alexandre

Tarif : 2 €

Salle multi-activités 2

17H30-18H15 ●

Atelier équi'libre

Améliorez vos mouvements du quotidien.

Animé par Alexandre

Tarif : 2 €

Salle multi-activités 1

18H-20H ●

Conférence « Être grands-parents »

Animée par Brain Up et avec la Conférence des financeurs

Salle de conférence

18H30-19H15 ● ●

Atelier mémo-renfo

Venez profiter d'un cours de renforcement musculaire associé à des exercices de mémorisation.

Animé par Alexandre

Tarif : 2 €

Salle multi-activités 2

9H45-10H30 ●

Parcours santé

Venez pratiquer des exercices « santé » à l'aide du mobilier urbain de la ville.

Animé par Alexandre

Tarif : 2 €

Départ : Beach

En cas de canicule le parcours santé sera remplacé par l'atelier multisport à la Maison des seniors.

10H-11H ●

Zumba douce

Animée par l'association « La Compagnie des Artistes »

Salle de multi-activités 2

10H-12H ●

Atelier croquis sur les Bords de Marne

Animé par les Ateliers d'Art

Rendez-vous au quai Winston Churchill au croisement de la rue Saint-Léonard

10H45-12H30 ●



Marche nordique

Animée par Alexandre

Tarif : 2 €

Départ du Beach

11H-12H ●

Zumba tonique

Animée par l'association « La Compagnie des Artistes »

Salle multi-activités 2

11H30-13H



Pique-nique à la Maison des seniors

Apportez ce dont vous avez envie ! Un pique-nique sur la thématique du concombre.

Salle de convivialité

14H-15H

Happyvisio : Visioconférence

« La recherche sur Internet »

À la découverte des moteurs de recherche les plus utilisés et de leurs avantages et inconvénients.

Salle multi-activités 1

Lundi 10 juillet

13H45-14H30

Atelier mémo-renfo

Venez profiter d'un cours de renforcement musculaire associé à des exercices de mémorisation.

Animé par Alexandre

Tarif : 2 €

Salle multi-activités 2

14H-16H



Atelier création de miroir en coquillage

Animé par le Repère créatif

Tarif : 2 €

Salle multi-activités 1

14H45-15H30

Circuit training

Venez tester votre endurance à travers des ateliers de renforcement musculaire et d'exercices cardio-vasculaires.

Animé par Alexandre

Tarif : 2 €

Salle multi-activités 2

15H30-16H30

Happyvisio : Visioconférence

« Nil, histoire et géopolitique d'un fleuve Dieu »

Découvrez les mystères et les richesses du plus long fleuve du monde : le Nil.

Salle de conférence

16H-16H45

Détente et stretching

Animé par Alexandre

Tarif : 2 €

Salle multi-activités 2

17H-17H45

Multisport / Cardiozen

Venez pratiquer une activité cardiovasculaire ludique centrée sur le cardio et la détente.

Animé par Alexandre

Tarif : 2 €

Salle Multi-activités 2

Mardi 11 juillet

9H45-10H45

Circuit training cardio

Venez tester votre endurance à travers des ateliers de renforcement musculaire et d'exercices cardio-vasculaires.

Animé par Alexandre

Tarif : 2 €

Salle multi-activités 2

10H-11H30

Atelier méthode Feldenkrais

Découvrez une approche corporelle à travers l'exploration et l'écoute du corps afin d'améliorer son bien-être.

Animé par Sophie Roy

Tarif : 2 €

Salle multi-activités 1

Mercredi 12 juillet

11H-11H45 ●

Atelier équi'libre

Améliorez vos mouvements du quotidien.

Animé par Alexandre

Tarif : 2 €

Salle de conférence

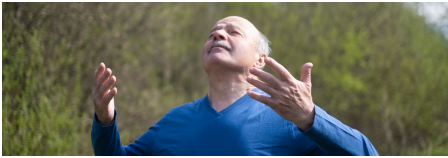
14H-16H ●



Jeux de société

Salle de convivialité

14H30-15H30 ●



Atelier sophrologie

Animé par Aurélie Baquet

Tarif : 2 €

Salle multi-activités 1

15H30-16H30 ●



Atelier sophrologie

Animé par Aurélie Baquet

Tarif 2€

Salle multi-activités 1

16H-16H30 ●

Podcast sur les enquêtes du Louvre :

« le régent »

Découvrez les histoires intrigantes des œuvres du Louvre lors d'une écoute de 30 minutes suivie d'un échange libre entre les participants.

Salle multimédia

9H30-11H30 ●

Atelier culinaire intergénérationnel

En partenariat avec la Maison de la nature

Rendez-vous au 77 quai de La Pie

9H30-12H ●●

Randonnée : l'île de Sainte-Catherine

Animée par Michel Schwarz

Rendez-vous devant la passerelle de La Pie

09H30-14H30 ●

Escape game : Arsène Lupin et le secret de l'Opéra Garnier

Rendez-vous à 9h30 au Collège Camille Pissarro 4-6 avenue Pierre Sépard

Tarif : 15 €

9H45-10H30 ●

Parcours santé

Venez pratiquer des exercices « santé » à l'aide du mobilier urbain de la ville.

Animé par Alexandre

Tarif : 2 €

Départ : Maison des seniors

En cas de canicule le parcours santé sera remplacé par l'atelier mémo-renfo à la Maison des seniors.

10H-12H ●●



Atelier création de fleurs de lin en papier

Animé par L'œil du papier

Tarif : 2 €

Salle multi-activités 1

10H30-12H ●

Cours de Tai-Chi

Animé par Vincent Laclotte

Tarif : 2 €

Salle de multi-activités 2

10H45-11H45 ●●

Marche d'orientation

Suivez un parcours et faites appel à votre sens de l'orientation à l'aide d'une carte.

Animée par Alexandre

Tarif : 2 €

Départ : Maison des seniors

En cas de canicule, la marche d'orientation sera remplacée par l'atelier équilibre en salle de conférence.

11H45-12H30 ●

Détente et stretching

Animé par Alexandre

Tarif : 2 €

Salle de conférence

13H30-15H30 ●

Atelier culinaire intergénérationnel

En partenariat avec la Maison de la nature

Rendez-vous au 77 quai de La Pie

13H30-15H30 ●●

Atelier : création de feuilles d'eucalyptus en papier

Animé par L'Œil du Papier

Tarif : 2 €

Salle de conférence

14H30-15H30 ●



Cours de Qi Gong

Animé par Patrick Bourgogne

Tarif : 2 €

Salle multi-activités 1

Jeudi 13 juillet

9H30-11H ●

Groupe de paroles : le rôle des grands-parents

Animé par Myriam Diallo

Salle multi-activités 1

10H30-11H30 ●

Happyvisio : Visioconférence « La santé visuelle »

Apprenez les bonnes pratiques pour prendre soin de votre vue.

Salle multimédia

10H30-12H ●

Quiz musical : les tubes de l'été

Animé par Julie et Mélanie

Salle de conférence

11H-12H ●

Stretching postural

Animé par Sylvie Sadrin

Tarif : 2 €

Salle multi-activités 2

14H-17H ●



Atelier pastel

Animé par l'atelier Lermechin

Tarif : 2 €

Salle multi-activités 1

14H-15H ●

Relaxation

Animée par Aude Guenu

Tarif : 2 €

Salle de conférence

Lundi 17 juillet

15H15-16H ●

Multisport / Cardiozen

Venez pratiquer une activité cardiovasculaire ludique centrée sur le cardio et la détente.

Animé par Alexandre

Tarif : 2 €

Salle de conférence

16H15-17H15 ●

Circuit training

Venez tester votre endurance à travers des ateliers de renforcement musculaire et d'exercices cardio-vasculaires.

Animé par Alexandre

Tarif : 2 €

Salle multi-activités 2

17H30-18H15 ●

Atelier équi'libre

Dans le cadre des programmes « Restons en forme », améliorez vos mouvements du quotidien.

Animé par Alexandre

Tarif : 2 €

Salle multi-activités 1

18H-20H ●●

Conférence sur les châteaux de la Loire

Animée par Franck Beaumont

Tarif : 2 €

Salle de conférence

18H30-19H15 ●●

Atelier mémo-renfo

Dans le cadre des programmes « Restons en forme », venez profiter d'un cours de renforcement musculaire associé à des exercices de mémorisation.

Animé par Alexandre

Tarif : 2 €

Salle multi-activités 2

13H45-14H30 ●●

Atelier mémo-renfo

Venez profiter d'un cours de renforcement musculaire associé à des exercices de mémorisation.

Animé par Alexandre

Tarif : 2 €

Salle multi-activités 2

14H-15H ●

Happyvisio : Visioconférence

« Les applications dédiées aux loisirs, à la culture et aux sports »

Partez à la découverte des applications de loisirs et de divertissement.

Salle multi-activités 1

14H45-15H30 ●

Circuit training

Venez tester votre endurance à travers des ateliers de renforcement musculaire et d'exercices cardio-vasculaires.

Animé par Alexandre

Tarif : 2 €

Salle de conférence

15H-16H ●

Pilates

Animé par Léa Tixier

Tarif : 2 €

Salle multi-activités 2

16H-16H30 ●

Podcast sur les enquêtes du Louvre : « Le tricheur de l'As de Carreaux »

Découvrez les histoires intrigantes des œuvres du Louvre lors d'une écoute de 30 minutes suivie d'un échange libre entre les participants.

Salle multimédia

16H-16H45 ●

Détente et stretching

Animé par Alexandre

Tarif : 2 €

Salle multi-activités 2

17H-17H45 ●

Multisport / Cardiozen

Venez pratiquer une activité cardiovasculaire ludique centrée sur le cardio et la détente.

Animé par Alexandre

Tarif : 2 €

Salle multi-activités 2

Mardi 18 juillet

9H45-10H45 ●

Circuit training cardio

Dans le cadre des programmes « Restons en forme », venez tester votre endurance à travers des ateliers de renforcement musculaire et d'exercices cardio-vasculaires.

Animé par Alexandre

Tarif : 2 €

Salle multi-activités 2

10H-11H30 ●



Marche nordique

Animée par Aria Meyer

Tarif : 2 €

Départ : Maison des seniors

11H-11H45 ●

Atelier équi'libre

Améliorez vos mouvements du quotidien.

Animé par Alexandre

Tarif : 2 €

Salle multi-activités 1

13H45-15H ●

Café causette : « Mes premières vacances »

Échangez sur vos souvenirs de vacances autour d'un café.

Animé par Lucile et Mélanie

Salle multi-activités 1

14H-16H ●



Jeux de société

Salle de convivialité

15H30-17H30 ●

Domptez votre smartphone

Profitez d'un accompagnement individualisé d'une demi-heure pour découvrir les principales fonctionnalités de votre smartphone.

Animé par Lucile

Salle multimédia

Mercredi 19 juillet

9H45-10H30 ●

Parcours santé

Venez pratiquer des exercices « santé » à l'aide du mobilier urbain de la ville.

Animé par Alexandre

Tarif : 2 €

Départ : Maison des seniors

Vpar l'atelier mémo-renfo à la Maison des seniors.

10H45-11H45 ●●

Marche d'orientation

Suivez un parcours et faites appel à votre sens de l'orientation à l'aide d'une carte.

Animée par Alexandre

Tarif : 2 €

Départ : Maison des seniors

En cas de canicule, la marche d'orientation sera remplacée par l'atelier équi'libre en salle de conférence.

11H30-13H30 ●



Pique-nique sur la cuisine du monde
Faites-nous découvrir les spécialités de votre région ou pays.
Salle de convivialité

11H45-12H30 ●
Détente et stretching

Animé par Alexandre
Tarif : 2 €
Salle de conférence

14H-15H30 ●

Cours d'espagnol
Animé par Nathalie Ordonez
Tarif : 2 €
Salle de conférence

14H30-15H30 ●

Cours de Qi Gong
Animé par Patrick Bourgogne
Tarif : 2 €
Salle multi-activités 1

Jeudi 20 juillet

10H-12H ●●

Art thérapie
Animé par les Fées Mieux-Être
Tarif : 2 €
Salle multi-activités 1

10H30-11H45 ●



Karaoké
Vous êtes tous les bienvenus pour partager un moment de convivialité.
Animé par Mélanie et Lucile
Salle de conférence

11H-12H ●

Stretching postural
Animé par Sylvie Sadrin
Tarif : 2 €
Salle multi-activités 2

14H-14H30 ●

Podcast sur les enquêtes du Louvre : « les taureaux ailés de Khorsabad »
Découvrez les histoires intrigantes des œuvres du Louvre lors d'une écoute de 30 minutes suivie d'un échange libre entre les participants.
Salle multimédia

14H30-16H ●

Atelier communication consciente
Apprenez à vous parler avec douceur.
Animé par Celia Poirier
Tarif : 2 €
Salle multi-activités 1

15H15-16H ●

Multisport / Cardiozen
Venez pratiquer une activité cardiovasculaire ludique centrée sur le cardio et la détente.
Animé par Alexandre
Tarif : 2 €
Salle multi-activités 2

16H15-17H ●

Circuit training
Venez tester votre endurance à travers des ateliers de renforcement musculaire et d'exercices cardio-vasculaires.
Animé par Alexandre
Tarif : 2 €
Salle multi-activités 2

17H30-18H15 ●

Atelier équi'libre
Améliorez vos mouvements du quotidien.
Animé par Alexandre
Tarif : 2 €
Salle multi-activités 1

18H-20H ●

Grande soirée : Apérojeux
Animée par Mélanie et Lucile
Salle de conférence

18H30-19H15 ●●

Atelier mémo-renfo

Venez profiter d'un cours de renforcement musculaire associé à des exercices de mémorisation.

Animé par Alexandre

Tarif : 2 €

Salle multi-activités 2

Vendredi 21 juillet

9H30-12H ●●

Randonnée : l'île Fanac et Polangis

Animée par Marc Roy

Rendez-vous à la gare du RER Joinville-le-Pont, sortie côté parvis

9H45-10H30 ●

Parcours santé

Venez pratiquer des exercices « santé » à l'aide du mobilier urbain de la ville.

Animé par Alexandre

Tarif : 2 €

Départ : Pont du Petit Parc

En cas de canicule le parcours santé sera remplacé par l'atelier multisport à la Maison des seniors.



10H45-12H30 ●

Marche nordique

Animée par Alexandre

Tarif : 2 €

Départ : pont du Petit Parc

11H30-13H30 ●



Pique-nique : salades composées

Venez partager un moment convivial.

Salle de convivialité

14H-15H30 ●

Atelier modelage

Animé par Les Ateliers du 104bis

Tarif : 2 €

Salle multi-activités 1

Lundi 24 juillet

13H45-14H30 ●●

Atelier mémo-renfo

Venez profiter d'un cours de renforcement musculaire associé à des exercices de mémorisation.

Animé par Alexandre

Tarif : 2 €

Salle multi-activités 2

13H45-14H45 ●

L'instant thé

Venez partager vos poèmes avec Mélanie.

Salle de convivialité

14H45-15H30 ●

Circuit training

Venez tester votre endurance à travers des ateliers de renforcement musculaire et d'exercices cardio-vasculaires.

Animé par Alexandre

Tarif : 2 €

Salle multi-activités 2

15H-17H ●

Escapade en musique : « Paris capitale de la musique, Stravinsky-Ravel »

Animée par Michel Lasserre de Rozel

Tarif : 2 €

Salle de conférence

16H-16H45 ●

Détente et stretching

Animé par Alexandre

Tarif : 2 €

Salle multi-activités 2

17H-17H45 ●

Multisport / Cardiozen

Venez pratiquer une activité cardiovasculaire ludique centrée sur le cardio et la détente.

Animé par Alexandre

Tarif : 2 €

Salle multi-activités 2

Mardi 25 juillet

9H45-10H45 ●

Circuit training cardio

Venez tester votre endurance à travers des ateliers de renforcement musculaire et d'exercices cardio-vasculaires.

Animé par Alexandre

Tarif : 2 €

Salle multi-activités 2

11H-11H45 ●

Atelier équi'libre

Améliorez vos mouvements du quotidien.

Animé par Alexandre

Tarif : 2 €

Salle de conférence

14H-16H ●



Jeux de société

Salle de convivialité

15H-16H ●

Cours de Qi Gong

Animé par Patrick Bourgoigne

Tarif : 2 €

Salle multi-activités 1

16H30-17H30 ●

Domptez votre smartphone

Animé par Lucile

Profitez d'un accompagnement individualisé d'une demi-heure sur inscription, pour découvrir les principales fonctionnalités de votre smartphone.

Salle multimédia

Mercredi 26 juillet

9H30-12H ● ●

Randonnée : Visite du Vieux Saint-Maur

Animée par Marc Roy

Rendez-vous rue de l'Abbaye, à l'entrée du square de l'Abbaye

9H45-10H30 ●

Parcours santé

Venez pratiquer des exercices « santé » à l'aide du mobilier urbain de la ville.

Animé par Alexandre

Tarif : 2 €

Départ : Maison des seniors

En cas de canicule le parcours santé sera remplacé par l'atelier mémo-renfo à la Maison des seniors.

10H45-11H45 ● ●

Marche d'orientation

Suivez un parcours et faites appel à votre sens de l'orientation à l'aide d'une carte.

Animée par Alexandre

Tarif : 2 €

Départ : Maison des seniors

En cas de canicule, la marche d'orientation sera remplacée par l'atelier équi'libre en salle de conférence.

11H30-13H30 ●

Pique-nique : cake salé

Faites-nous déguster vos recettes

Salle de convivialité

11H45-12H30 ●

Détente et stretching

Animé par Alexandre

Tarif : 2 €

Salle multi-activités 2

14H-15H30 ●

Danse de salon

Animée par Sun and Dance

Tarif : 2 €

Salle multi-activités 1

14H-15H30 ●



Cours d'espagnol

Animé par Nathalie Ordonez

Tarif : 2 €

Salle de conférence

14H30-15H30 ●

Zumba

Animée par Léa Tixier

Tarif : 2 €

Salle multi-activités 2

Jeudi 27 juillet

10H-12H ●



Jeux de société

Salle de convivialité

10H30-11H ●

Podcast sur les enquêtes du Louvre : « Amon et Toutankhamon »

Découvrez les histoires intrigantes des œuvres du Louvre lors d'une écoute de 30 minutes suivie d'un échange libre entre les participants.

Salle multimédia

14H30-15H30 ●

Pilates

Animé par Léa Tixier

Tarif : 2 €

Salle multi-activités 2

15H15-16H ●

Multisport / Cardiozen

Venez pratiquer une activité cardiovasculaire ludique centrée sur le cardio et la détente.

Animé par Alexandre

Tarif : 2 €

Salle multi-activités 1

16H15-17H15 ●

Circuit training

Venez tester votre endurance à travers des ateliers de renforcement musculaire et d'exercices cardio-vasculaires.

Animé par Alexandre

Tarif : 2 €

Salle multi-activités 1

17H30-18H15 ●

Atelier équi'libre

A améliorez vos mouvements du quotidien.

Animé par Alexandre

Tarif : 2 €

Salle de conférence

17H30-18H30 ●

Stretching postural

Animé par Sylvie Sadrin

Tarif : 2 €

Salle multi-activités 2

18H-20H ●

Conférence sur le petit-déjeuner des héros

Animée par Flore Nicolas, naturopathe

Tarif : 2 €

Salle de conférence

18H30-19H15 ●●

Atelier mémo-renfo

Venez profiter d'un cours de renforcement musculaire associé à des exercices de mémorisation.

Animé par Alexandre

Tarif : 2 €

Salle multi-activités 1

Vendredi 28 juillet

9H45-10H30 ●●

Parcours santé

Venez pratiquer des exercices « santé » à l'aide du mobilier urbain de la ville.

Animé par Alexandre

Tarif : 2 €

Départ : Pont de Bonneuil

En cas de canicule le parcours santé sera remplacé par l'atelier multisport à la Maison des seniors.

10H45-12H30 ●●



Marche nordique

Animée par Alexandre

Tarif : 2 €

Départ : pont de Bonneuil

13H-14H ●

Atelier pâtisserie : cookies

Animé par Mélanie

Tarif : 2 €

Cuisine pédagogique

14H-15H30 ●

L'instant thé

Animé par Mélanie

Salle de convivialité

14H-15H30 ●

Atelier aquarelle

Animé par Les Ateliers du 104bis

Tarif : 2 €

Salle multi-activités 1

14H30-15H ●

Podcast de Franck Ferrand : le corse Charles Bonaparte

Découvrez les riches aventures de Charles Bonaparte lors d'une écoute de 30 minutes suivie d'un échange libre entre les participants.

Salle multimédia

Lundi 31 juillet

13H45-14H30 ●●

Atelier mémo-renfo

Venez profiter d'un cours de renforcement musculaire associé à des exercices de mémorisation.

Animé par Alexandre

Tarif : 2 €

Salle multi-activités 2

14H45-15H30 ●

Circuit training

Venez tester votre endurance à travers des ateliers de renforcement musculaire et d'exercices cardio-vasculaires.

Animé par Alexandre

Tarif : 2 €

Salle multi-activités 2

15H-16H ●



Cours de Qi Gong

Animé par Patrick Bourgogne

Tarif : 2 €

Salle multi-activités 1

16H-16H45 ●

Détente et stretching

Animé par Alexandre

Tarif : 2 €

Salle multi-activités 2

17H-17H45 ●

Multisport / Cardiozen

Venez pratiquer une activité cardiovasculaire ludique centrée sur le cardio et la détente.

Animé par Alexandre

Tarif : 2 €

Salle multi-activités 2

Mardi 1er août

9H45-10H45 ●

Circuit training cardio

Dans le cadre des programmes « Restons en forme », venez tester votre endurance à travers des ateliers de renforcement musculaire et d'exercices cardio-vasculaires.

Animé par Alexandre

Tarif : 2 €

Salle multi-activités 2

10H-11H30 ●



Marche nordique

Animée par Aria Meyer

Tarif : 2 €

Départ : Maison des seniors

11H-11H45 ●

Atelier équi'libre

Dans le cadre des programmes « Restons en forme », améliorez vos mouvements du quotidien.

Animé par Alexandre

Tarif : 2 €

Salle multi-activités 1

14H-15H30 ●

Salsa

Animée par Sun and Dance

Tarif : 2 €

Salle multi-activités 1

15H30-17H30 ●



Jeux de société

Salle de convivialité

Mercredi 2 août

9H45-10H30 ●

Parcours santé

Venez pratiquer des exercices « santé » à l'aide du mobilier urbain de la ville.

Animé par Alexandre

Tarif : 2 €

Départ : Maison des seniors

En cas de canicule le parcours santé sera remplacé par l'atelier mémo-renfo à la Maison des seniors.

10H45-11H45 ●●

Marche d'orientation

Dans le cadre des programmes « Restons en forme », suivez un parcours et faites appel à votre sens de l'orientation à l'aide d'une carte.

Animée par Alexandre

Tarif : 2 €

Départ : Maison des seniors

En cas de canicule, la marche d'orientation sera remplacée par l'atelier équi'libre en salle de conférence.

11H45-12H30 ●

Détente et stretching

Animé par Alexandre

Tarif : 2 €

Salle multi-activités 2

11H30-13H30 ●

Pique-nique sur les wraps

Faites-nous découvrir vos recettes.

Salle de convivialité

14H-14H30 ●

Podcast sur les enquêtes du Louvre :

« Cléopâtre mourant »

Découvrez les histoires intrigantes des œuvres du Louvre lors d'une écoute de 30 minutes suivie d'un échange libre entre les participants.

Salle multimédia

Jeudi 3 août

10H-11H30 ●

Jeu : Attention à la marche

Répondez à des questions surprenantes et drôles sur le quotidien et les habitudes des Français.

Animé par Julie

Salle de conférence

10H-11H30 ●



Marche nordique

Animée par Aria Meyer

Tarif : 2 €

Rendez-vous à la Maison des seniors

13H30-18H10 ●●

Visite guidée des berges du canal Saint-Martin

Animée par Vincent Delaveau

Rendez-vous à 13h30 au Collège Camille Pissarro, 4-6 avenue Pierre Sémard

Tarif : 15 €

13H45-14H30 ●●

Atelier mémo-renfo

Venez profiter d'un cours de renforcement musculaire associé à des exercices de mémorisation.

Animé par Alexandre

Tarif : 2 €

Salle multi-activités 2

15H15-16H ●

Multisport / Cardiozen

Dans le cadre des programmes « Restons en forme », venez pratiquer une activité cardiovasculaire ludique centrée sur le cardio et la détente.

Animé par Alexandre

Tarif : 2 €

Salle multi-activités 2

16H15-17H15 ●

Circuit training

Dans le cadre des programmes « Restons en forme », venez tester votre endurance à travers des ateliers de renforcement musculaire et d'exercices cardio-vasculaires.

Animé par Alexandre

Tarif : 2 €

Salle multi-activités 2

17H30-18H15 ●

Atelier équi'libre

Dans le cadre des programmes « Restons en forme », améliorez vos mouvements du quotidien.

Animé par Alexandre

Tarif : 2 €

Salle multi-activités 1

18H-19H ●

1 heure, 1 œuvre : Hercule et Achéloüs

Aigüisez votre regard sur une œuvre et partagez vos impressions.

Animée par Mathilde Bellec

Tarif : 2 €

Salle de conférence

18H30-19H15 ●●

Atelier mémo-renfo

Venez profiter d'un cours de renforcement musculaire associé à des exercices de mémorisation.

Animé par Alexandre

Tarif : 2 €

Salle multi-activités 2

Vendredi 4 août

9H45-10H30 ●

Parcours santé

Venez pratiquer des exercices « santé » à l'aide du mobilier urbain de la ville.

Animé par Alexandre

Tarif : 2 €

Départ : Beach

En cas de canicule le parcours santé sera remplacé par l'atelier multisport à la Maison des seniors.

10H-11H ●

Atelier méthode Feldenkrais

Découvrez une approche corporelle à travers l'exploration et l'écoute du corps afin d'améliorer son bien-être.

Animé par Sophie Roy

Tarif : 2 €

Salle multi-activités 2

10H45-12H30 ●



Marche nordique

Animée par Alexandre

Tarif : 2 €

Départ du Beach

11H30-13H30 ●●

Bienvenue à l'Apérojeux

Apportez ce dont vous avez envie !

Salle de convivialité

14H-15H30 ●

Quiz musical : les tubes de l'été

Animé par Mélanie et Julie

Salle de conférence

Lundi 7 août

12H30-18H ●

Visite guidée du château de Chantilly

Rendez-vous à 12h30 au Collège Camille

Pissarro, 4-6 avenue Pierre Sémard

Tarif : 15 €

15H-15H45 ●



Gym d'entretien

Animée par Anna

Tarif : 2 €

Salle multi-activités 2

Mardi 8 août

10H-10H45 ●

Gym d'entretien debout

Animée par Anna

Tarif : 2 €

Salle multi-activités 2

10H-11H30 ●

Jeu : Des chiffres et des lettres

Animé par Julie

Salle de conférence

11H-12H ●

Quiz de vacances

Animé par Marie-Jo

Salle multi-activités 1

13H30-15H ●●

Initiation au macramé

Animée par Marie-Jo

Tarif : 2 €

Salle de conférence

14H-14H45 ●

Gym avec bâtons

Animée par Anna

Tarif : 2 €

Salle multi-activités 2

16H-17H30 ●●

Initiation au macramé

Animée par Marie-Jo

Tarif : 2 €

Salle de conférence

17H-17H45 ●

Pratique sportive douce

Animée par Anna

Tarif : 2 €

Salle multi-activités 2

Mercredi 9 août

9H-10H30 ●

Marche sportive de 6 kilomètres

Animée par Anna

Tarif : 2 €

Départ du Beach

10H-12H ●



Jeux de société

Salle de convivialité

12H-14H ●

Atelier culinaire : « Pissaladière »

Animé par Marie-Jo

Tarif : 2 €

Cuisine pédagogique

14H-15H30 ●

Cours de bollywood

Animé par Sun and Dance

Tarif : 2 €

Salle multi-activités 1

15H-15H45 ●

Gym pratique douce

Animée par Anna

Tarif : 2 €

Salle multi-activités 2

Jeudi 10 août

10H-11H ●

Renforcement avec élastiques

Animé par Anna

Tarif : 2 €

Salle multi-activités 2

11H-12H ●

Jeu de lettres

Animé par Marie-Jo

Salle multi-activités 1

14H30-15H ●

Podcast sur les enquêtes du Louvre : « Lady Macbeth »

Découvrez les histoires intrigantes des œuvres du Louvre lors d'une écoute de 30 minutes suivie d'un échange libre entre les participants.
Salle multimédia

15H-15H45 ●



Gym d'entretien

Animée par Anna
Tarif : 2 €
Salle multi-activités 2

16H-18H ● ●



Atelier origami

Animé par Marie-Jo
Tarif : 2 €
Salle multi-activités 1

17H30-18H30 ●

Stretching postural

Animé par Sylvie Sadrin
Tarif : 2 €
Salle multi-activités 2

18H-20H ●

Soirée : Time's Up

Décrivez et mimez le plus de cartes possibles.
Animée par Julie et Mélanie
Salle de conférence

18H30-19H15 ●

Pratique sportive douce

Animée par Anna
Tarif : 2 €
Salle multi-activités 2

Vendredi 11 août

10H-10H45 ●

Gym d'entretien avec ballon

Animée par Anna
Tarif : 2 €
Salle multi-activités 2

10H-11H30 ●

Découvrir son compte Ameli

Animé par Marie-Jo
Salle multimédia

13H-14H ●

Atelier culinaire : salade de fruits

Animé par Marie-Jo
Tarif : 2 €
Cuisine pédagogique

14H-15H30 ●

L'instant thé : nos jolies colonies de vacances

Partagez vos plus beaux souvenirs de vos vacances en colonie.
Animé par Marie-Jo et Julie
Salle de convivialité

13H30-14H15 ●

Gym debout

Animée par Anna
Tarif : 2 €
Salle multi-activités 2

15H-15H45 ●



Gym d'entretien

Animée par Anna
Tarif : 2 €
Salle multi-activités 2

Lundi 14 août

15H-15H45 ●

Gym d'entretien

Animée par Anna

Tarif : 2 €

Salle multi-activités 2

16H30-17H30 ●

Atelier : automassage

Apprenez des gestes pour diminuer les tensions.

Animé par Anna

Séance 1 sur un cycle de 2 séances

Salle multi-activités 1

Mercredi 16 août

9H30-10H15 ●

Gym debout

Animée par Anna

Tarif : 2 €

Salle multi-activités 2

11H-11H45 ●

Gym avec bâtons

Animée par Anna

Tarif : 2 €

Salle multi-activités 2

12H30-13H30 ●



Atelier pâtisseries : crumble de fruits rouges

Animé par Marie-Jo

Tarif : 2 €

Cuisine pédagogique

13H30-15H ●

L'instant thé : les gourmandises de notre enfance

Animé par Marie-Jo

Salle de convivialité

15H-15H45 ●

Gym douce

Animée par Anna

Tarif : 2 €

Salle multi-activités 2

Jeudi 17 août

10H-10H45 ●

Renforcement avec bâtons

Animé par Anna

Salle multi-activités 2

11H-12H ●

Atelier : anagramme

Animé par Marie-Jo

Salle multi-activités 1

13H45-16H ●



Jeux de société

Salle de convivialité

15H-15H45 ●

Gym d'entretien

Animée par Anna

Tarif : 2 €

Salle multi-activités 2

16H-18H ●●



Atelier : fleurs en papier

Animé par Marie-Jo

Tarif : 2 €

Salle multi-activités 1

17H-18H ●

Pilates

Animé par Léa Tixier

Tarif : 2 €

Salle multi-activités 2

18H30-19H15 ●

Pratique sportive douce

Animée par Anna

Tarif : 2 €

Salle multi-activités 2

Vendredi 18 août

9H30-10H15 ●

Gym d'entretien avec ballons

Animée par Anna

Tarif : 2 €

Salle multi-activités 2

11H-12H30 ●

Dictée à l'ancienne

Animée par Marie-Jo

Salle multi-activités 1

12H-14H ●



Pique-nique

Venez partager un moment convivial autour d'un repas.

Salle de convivialité

13H30-14H15 ●

Pratique sportive douce

Animée par Anna

Tarif : 2 €

Salle multi-activités 2

14H-15H ●

Relaxation

Animée par Aude Richou

Tarif : 2 €

Salle de conférence

15H-15H30 ●

Podcast sur les enquêtes du Louvre : « Le casque de Charles VI »

Découvrez les histoires intrigantes des œuvres du Louvre lors d'une écoute de 30 minutes suivie d'un échange libre entre les participants.

Salle multimédia

15H-15H45 ●

Gym d'entretien

Animée par Anna

Tarif : 2 €

Salle multi-activités 2

Lundi 21 août

14H-15H ●

Zumba

Animée par Léa Tixier

Tarif : 2 €

Salle multi-activités 1

15H-15H45 ●



Gym d'entretien

Animée par Anna

Tarif : 2 €

Salle multi-activités 2

16H-17H30 ●

Jouons avec les chiffres

Exercez votre mémoire.

Animé par Marie-Jo

Salle de conférence

17H-17H45 ●

Pratique sportive douce

Animée par Anna

Tarif : 2 €

Salle multi-activités 2

17H-17H45 ●

Pratique sportive douce

Animée par Anna

Tarif : 2 €

Salle multi-activités 2

Mardi 22 août

9H30-11H ●

Domptez votre smartphone

Profitez d'un accompagnement individualisé d'une demi-heure pour découvrir les principales fonctionnalités de votre smartphone.

Animé par Lucile

Salle multimédia

10H-10H45 ●

Gym d'entretien debout

Animée par Anna

Tarif : 2 €

Salle multi-activités 2

11H-12H ●

Atelier : anagramme

Animé par Marie-Jo

Salle multi-activités 1

13H30-15H ●

L'instant thé : les remèdes de grands-mères

Animé par Lucile

Venez partager un moment de convivialité.

Salle de convivialité

13H15-18H15 ●●

Visite guidée de la place des Victoires à la place Vendôme

Animée par Vincent Delaveau

Rendez-vous à 13h15 au Collège Camille Pissarro,

4-6 avenue Pierre Sépard

Tarif : 15 €

15H30-16H15 ●

Gym avec bâtons

Animée par Anna

Tarif : 2 €

Salle multi-activités 2

Mercredi 23 août

9H-10H30 ●

Marche sportive de 6 kilomètres

Animée par Anna

Tarif : 2 €

Départ : passerelle de La Pie

10H-12H ●



Jeux de société

Salle de convivialité

12H-14H ●

Atelier culinaire : taboulé aux légumes

Animé par Marie-Jo

Tarif : 2 €

Cuisine pédagogique

14H30-16H ●●

Randonnée : « Les guinguettes »

Animée par Michel Schwarz

Rendez-vous à la gare RER de Nogent-sur-Marne, sortie numéro 1 « parvis de la gare, Pavillon Baltard »

15H-15H45 ●

Gym douce

Animée par Anna

Tarif : 2 €

Salle multi-activités 2

Jeudi 24 août

9H30-10H15 ●

Gym avec élastiques

Animée par Anna

Tarif : 2 €

Salle multi-activités 2

10H-12H ●

Domptez votre smartphone

Profitez d'un accompagnement individualisé d'une demi-heure sur inscription, pour découvrir les principales fonctionnalités de votre smartphone.

Animé par Lucile

Salle multimédia

10H30-12H ● ●



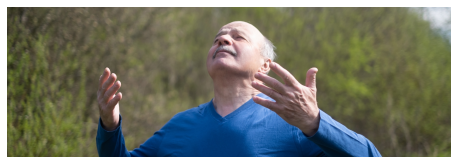
Atelier origami

Animé par Marie-Jo

Tarif : 2 €

Salle multi-activités 1

14H30-15H30 ●



Atelier sophrologie

Animé par Aurélie Baquet

Tarif : 2 €

Salle multi-activités 1

15H30-16H30 ●

Atelier sophrologie

Animé par Aurélie Baquet

Tarif : 2 €

Salle multi-activités 1

15H-15H45 ●



Gym d'entretien

Animée par Anna

Tarif : 2 €

Salle multi-activités 2

16H-18H ●

Café causerie : « autour de vos petits-enfants »

Partagez vos plus belles anecdotes.

Animé par Marie-Jo

Salle de convivialité

14H30-15H ●

Podcast sur les enquêtes du Louvre : « la châtelaine de Vergy »

Découvrez les histoires intrigantes des œuvres du Louvre lors d'une écoute de 30 minutes suivie d'un échange libre entre les participants.

Salle multimédia

17H30-18H30 ●

Stretching postural

Animé par Sylvie Sadrin

Tarif : 2 €

Salle multi-activités 2

18H-20H ●

Grand jeu : « Dessiné, c'est gagné ! »

Animé par Marie-Jo et Lucile

Salle de conférence

18H30-19H15 ●

Pratique sportive douce

Animée par Anna

Tarif : 2 €

Salle multi-activités 2

Vendredi 25 août

10H-10H45 ●

Circuit training

Animé par Anna

Niveau confirmé

Tarif : 2 €

Salle multi-activités 2

11H30-12H30 ●

Atelier automassage

Animé par Anna

Séance 2 sur un cycle de 2 séances

Salle multi-activités 1

12H-14H ●



Pique-nique

Apportez ce dont vous avez envie !

Salle de convivialité

13H30-15H ●

Initiation au sudoku

Animée par Marie-Jo

Salle de conférence

14H-15H ●

Zumba

Animée par Léa Tixier

Tarif : 2 €

Salle multi-activités 1

15H-15H45 ●



Gym d'entretien

Animée par Anna

Tarif : 2 €

Salle multi-activités 2

Samedi 26 août

9H30-11H30 ●

Atelier culinaire

Animé par la Maison de la nature

RDV au jardin pédagogique, 43 avenue Denfert

Rochereau

13H30-15H30 ●

Atelier culinaire

Animé par la Maison de la nature

RDV au jardin pédagogique, 43 avenue Denfert

Rochereau

Lundi 28 août

13H45-14H30 ●

Gym d'entretien avec ballons

Animée par Anna

Tarif : 2 €

Salle multi-activités 2

14H-16H ●

Jeu : Questions pour un champion

Animé par Marie-Jo

Salle de conférence

15H-15H45 ●

Gym d'entretien

Animée par Anna

Tarif : 2 €

Salle multi-activités 2

16H-17H ●

Pilates

Animé par Léa Tixier

Tarif : 2 €

Salle multi-activités 2

Mardi 29 août

10H-10H45 ●

Gym debout

Animée par Anna

Tarif : 2 €

Salle multi-activités 2

11H-12H ●

Le jeu du baccalauréat

Animé par Marie-Jo

Salle multi-activités 1

15H-15H45 ●

Gym avec balance et disque

Animée par Anna

Tarif : 2 €

Salle multi-activités 2

16H-17H30 ● ●



Atelier : fleurs en papier

Animé par Marie-Jo

Tarif : 2 €

Salle de conférence

17H-17H45 ●

Pratique sportive douce

Animée par Anna

Tarif : 2 €

Salle multi-activités 2

Mercredi 30 août

9H-10H30 ●

Marche santé de 2 kilomètres

Animée par Anna

Tarif : 2 €

Départ du Beach

10H-12H ● ●

Partage de compétences sur les retouches en couture

Apportez votre vêtement pour l'ajuster à vos souhaits.

Animé par Monique, bénévole et Marie-Jo

Tarif : 2€

Salle multi-activités 1

12H-14H ●

Atelier culinaire : tartines méditerranéennes

Animé par Marie-Jo

Tarif : 2 €

Cuisine pédagogique

15H-15H45 ●

Gym douce

Animée par Anna

Tarif : 2 €

Salle multi-activités 2

Jeudi 31 août

10H-10H45 ●

Gym d'entretien avec bâtons

Animée par Anna

Tarif : 2 €

Salle multi-activités 2

11H-12H ●

Initiation au sudoku

Animée par Marie-Jo

Salle multi-activités 1

15H-15H45 ●



Gym d'entretien

Animée par Anna

Tarif : 2 €

Salle multi-activités 2

16H-18H ●

Quiz sur le voyage

Animé par Marie-Jo

Salle multi-activités 1

17H30-18H30 ●

Stretching postural

Animé par Sylvie Sadrin

Tarif : 2 €

Salle multi-activités 2

18H30-19H15 ●

Pratique sportive douce

Animée par Anna

Tarif : 2 €

Salle multi-activités 2

18H-20H ●

Conférence : « Bien gérer son temps »

Découvrez au fil de cette conférence des approches et techniques pratiques pour appréhender votre gestion du temps.

Animée par Alexandre Valensi, coach

Tarif : 2 €

Salle de conférence





Atelier partage de compétences : vous avez un talent et vous souhaitez le partager lors d'ateliers à la Maison des seniors ? Rendez-vous à l'accueil de la Maison des seniors.

Salle multimédia : venez profiter de notre salle multimédia entièrement équipée les mercredis et vendredis de 12h à 14h et les jeudis après-midi. Entrée libre

Partenaire :



Pendant la période estivale, vous ne pourrez vous inscrire qu'à une seule sortie culturelle, nous vous invitons donc à rester vigilant. De plus, toutes les activités sportives, gym d'entretien incluses, seront soumises à une inscription.



Infos pratiques :

Maison des seniors
6, promenade Louis Vuillermoz
94210 La Varenne-Saint-Hilaire
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