

# 2020



## DÉCOUVREZ LES ACTIVITÉS **SÉNIORS** DE LA VILLE DE SAINT-DENIS

Renseignements au **0262 30 80 64**



[www.saintdenis.re](http://www.saintdenis.re)

**L'humain, POUR NOUS C'EST CAPITAL !**

# PROGRAMME PLAN

## Gymnastique



**Mairie Annexe - Providence**  
Mardi 07h45 - 08h45

**Mail du Chaudron**  
Lundi 11h00 - 12h00

**Salle Marthe Bidois**  
Lundi 13h45 - 14h45  
14h45 - 15h45

**Salle de la Montagne ESE**  
Lundi 08h00 - 09h00

**Académie des Camélias**  
Mardi 14h30 - 15h30

## Yoga



**Mairie Annexe - Providence**  
Mercredi 12h00 - 13h00

**Mail du Chaudron**  
Vendredi 09h00 - 10h00

**Salle de la Buse Bas de la Rivière**  
Mercredi 14h30 - 15h30

**Champ-Fleuri EPS 1**  
Mercredi 08h30 - 09h30

**Académie des Camélias**  
Lundi 10h00 - 11h00  
Mardi 10h00 - 11h00

## Stretching

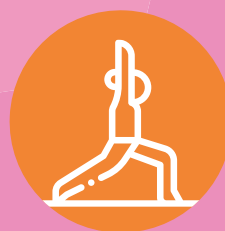


**Mairie Annexe - Providence**  
Jeudi 11h00 - 12h00  
Vendredi 08h00 - 09h00  
09h00 - 10h00  
11h00 - 12h00

**Champ-Fleuri Dojo**  
Mardi 11h00 - 12h00

**Académie des Camélias**  
Jeudi 09h30 - 10h30

## Taï Chi / Taï So



**Mail du Chaudron**  
Jeudi - Taï So 14h30 - 15h30

**Salle Poly. de la Bretagne**  
Ven. - Taï Chi 08h30 - 09h30

**Champ-Fleuri Dojo**  
Mardi - Taï So 10h00 - 11h00  
Jeudi - Taï Chi 08h30 - 09h30

**Académie des Camélias**  
Mardi - Taï Chi 08h30 - 09h30  
Ven - Taï Chi 10h00 - 11h00  
11h00 - 12h00  
Ven - Taï So 14h00 - 15h00

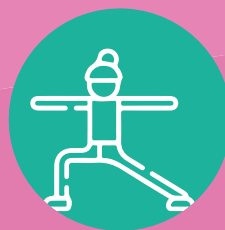
## Marche Nordique



**Champ-Fleuri Dojo**  
Mercredi 08h00 - 09h30  
Jeudi 08h30 - 10h00

**Colorado (Montagne 8ème)**  
Mardi 08h30 - 10h00

## Zumba



**Mail du Chaudron**  
Lundi 10h00 - 11h00

**Salle Poly. de la Bretagne**  
Mardi 09h15 - 10h15

**Académie des Camélias**  
Mardi 13h30 - 14h30  
Jeudi 08h30 - 09h30

## Initiation informatique



**Médiathèque François M.**  
Jeudi 09h00 - 10h00  
10h00 - 11h00  
11h00 - 12h00

**Académie des Camélias**  
Lundi 08h30 - 09h30  
09h30 - 10h30  
10h30 - 11h30

## Zumba Fitness



**Mail du Chaudron**  
Mardi 07h30 - 08h30

**Champ-Fleuri Salle de Gym**  
Jeudi 07h30 - 08h30

**Champ-Fleuri Salle péda.**  
Vendredi 11h00 - 12h00

## Atelier Théâtre (en créole)



**Maison de quartier du Vauban**  
Vendredi 09h00 - 11h00

## Danse de salon



**Mairie Annexe - Providence**  
Mercredi 16h00 - 17h00

# SÉNIORS EN ACTION

## Initiation anglais



### Mairie Annexe - Providence

Jeudi	09h00 - 10h00
	10h00 - 11h00
	11h00 - 12h00
	14h00 - 15h00
	15h00 - 16h00

## Perfectionnement anglais



### Mairie Annexe - Providence

Lundi	08h00 - 09h00
	09h00 - 10h00
	10h00 - 11h00
	11h00 - 12h00
	14h00 - 15h00

## Tir à l'arc



### Champ-Fleuri Terrain de Tir à l'arc

Mardi	09h00 - 10h00
	10h00 - 11h00
Jeudi	09h00 - 10h00
	10h00 - 11h00

## Golf



### Golf Club du Colorado

Mardi	09h30 - 11h00
	11h00 - 12h30
Mercredi	08h30 - 10h00
	10h00 - 11h30
Vendredi	08h00 - 09h30
	09h30 - 11h00
	11h00 - 12h30

## Mosaïque



### Mairie Annexe - Providence

Lundi	08h30 - 10h00
	10h00 - 11h30
Mercredi	14h00 - 15h30

## Perfectionnement informatique



### Académie des Camélias

Mardi	08h00 - 09h00
	09h00 - 10h00
	10h00 - 11h00
	11h00 - 12h00

## Initiation Natation



### Piscine du Chaudron

Mardi	07h00 - 08h00
Jeudi	15h15 - 16h15

### Piscine de la Bretagne

Lundi	15h15 - 16h15
-------	---------------

### Piscine de la Montagne

Lundi	12h00 - 13h00
-------	---------------

### Piscine du Butor

Vendredi	15h15 - 16h15
----------	---------------

### Piscine de la Source

Samedi	08h00 - 09h00
--------	---------------

## Aquagym



### Piscine du Chaudron

Lundi	07h00 - 08h00
Jeudi	07h00 - 08h00
Vendredi	07h00 - 08h00
Samedi	08h00 - 09h00
	09h00 - 10h00
	10h00 - 11h00
	11h00 - 12h00

### Piscine de la Source

Mardi	07h00 - 08h00
Jeudi	07h00 - 08h00
Samedi	09h00 - 10h00
	10h00 - 11h00
	11h00 - 12h00

### Piscine de la Bretagne

Mardi	15h15 - 16h15
-------	---------------

### Piscine de la Montagne

Jeudi	12h00 - 13h00
-------	---------------

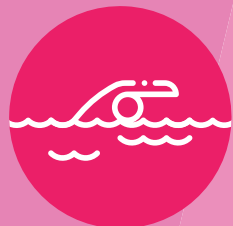
### Piscine du Moufia

Mardi	15h00 - 16h00
Vendredi	07h00 - 08h00

### Piscine du Butor

Mardi	12h00 - 13h00
Samedi	07h30 - 08h30
	08h30 - 09h30
	09h30 - 10h30

## Perfectionnement Natation



### Piscine du Chaudron

Samedi	09h00 - 10h00
--------	---------------

## Initiation Danse en ligne



**Salle Marthe Bidois**  
Lundi 09h30 - 10h30  
10h30 - 11h30

**Salle de la Montagne ESE**  
Mardi 10h30 - 11h30

**Salle des fêtes de Bellepierre**  
Mardi 14h00 - 15h00

**Mairie Annexe - Providence**  
Mercredi 14h00 - 15h00  
Jeudi 14h00 - 15h00

**Salle Polyvalente du Moufia**  
Jeudi 09h30 - 10h30

**Salle Poly. de la Bretagne**  
Vendredi 09h 45- 10h45

## Perfectionnement Danse en ligne



**Salle Marthe Bidois**  
Lundi 08h30 - 09h30

**Salle des fêtes de Bellepierre**  
Mardi 15h00 - 16h00

**Salle Polyvalente du Moufia**  
Jeudi 10h30 - 11h30

**Salle Poly. de la Bretagne**  
Vendredi 10h45 - 11h45

**Mairie annexe Providence**  
Mercredi 15h00 - 16h00  
Jeudi 15h00 - 16h00

## Jeux d'échec



**Mairie annexe - Providence**  
Vendredi 08h30 - 10h00  
10h00 - 11h30

## Jeux numérique de mémoire



**Académie des Camélias**  
Jeudi 08h00 - 09h00  
09h00 - 10h00  
10h00 - 11h00  
11h00 - 12h00

## Récit d'ici ou d'ailleurs



**Mairie annexe - Providence**  
Mardi 09h00 - 10h00  
10h00 - 11h00



Très belle année 2020 !

Pour cette nouvelle année, le Plan Séniors en Action de la Ville de Saint-Denis vous offre un large éventail d'activités. Votre santé, vos loisirs et votre épanouissement sont toujours au cœur de notre programme d'actions. Sports, culture, activités de l'esprit seront au rendez-vous de ces moments de partage et de rencontre. Notre ville vous accompagne pour favoriser votre bien-être, une vie active et dynamique, pour lutter contre l'isolement. Être Séniors, c'est vivre pleinement le présent, en partageant les souvenirs tout en se projetant dans l'avenir. C'est se détendre lors de séances de Tai-chi, en pratiquant du yoga ; c'est se tonifier grâce au stretching, à l'aquagym. Et s'ouvrir au monde grâce à l'anglais et l'informatique. 3600 places, ainsi que 3 nouvelles activités vous attendent afin de répondre au mieux à vos demandes.

Saint-Denis, plus que jamais Ville amie des Aînés-ées, poursuit son engagement auprès de celles et ceux qui sont des repères, des exemples, les zaboutan de notre société.

Je vous souhaite à Toutes et à Tous, une très heureuse année 2020.

## INSCRIPTION POUR LE PLAN SÉNIORS EN ACTION

Les inscriptions auront lieu du **lundi 3 au vendredi 7 février 2020** à la **Salle polyvalente de la Mairie**

**Retrait des tickets :** à 06h00  
**Inscriptions :** du lundi au jeudi de 08h00 à 15h00  
le vendredi de 08h00 à 10h00

À partir du 10 février 2020 et pendant toute l'année au Pôle Sénior

Mairie annexe de La Providence  
du lundi au jeudi de 08h00 à 12h00  
Vendredi de 08h00 à 10h00

**Pièces à fournir:**  
- la pièce d'identité  
- attestation de responsabilité civile  
- certificat médical de moins de 3 mois  
si activité sportive.

**TOUT DOSSIER INCOMPLET NE POURRA PAS ÊTRE ENREGISTRÉ**

Tarif : seulement 5€ par activité dans la limite de 2 activités par an



Renseignements au **0262 30 80 64**



ici saint-denis

www.saintdenis.re

L'humain, POUR NOUS C'EST CAPITAL !