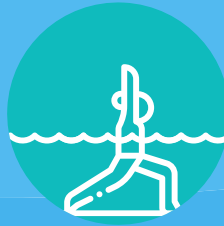
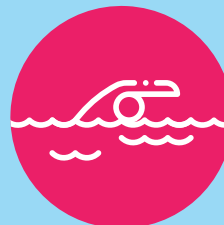


2019



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

Renseignements au **0262 30 80 64**



L'humain, POUR NOUS C'EST CAPITAL !

PROGRAMME PLAN

Gymnastique



Mairie Annexe - Providence
Mardi 07h45 - 08h45
15h00 - 16h00

Mail du Chaudron
Lundi 11h00 - 12h00

Salle Mathe Bidois
Lundi 14h00 - 15h00
15h00 - 16h00

Salle de la Montagne ESE
Lundi 08h00 - 09h00

Yoga



Mairie Annexe - Providence
Mercredi 12h00 - 13h00

Mail du Chaudron
Vendredi 09h00 - 10h00

Salle LCR M.A. de Montgaillard
Lundi 10h30 - 11h30

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

Champ-Fleuri EPS 1
Mercredi 08h30 - 09h30

Stretching



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

Champ-Fleuri Dojo
Mardi 11h00 - 12h00

Tai-Chi



Mail du Chaudron
Jeudi 14h30 - 15h30

Salle Poly. de la Bretagne
Vendredi 08h00 - 09h00

Salle de Montgaillard
Jeudi 08h30 - 09h30
Vendredi 14h00 - 15h00

Champ-Fleuri Dojo
Mardi 10h00 - 11h00

Marche Nordique



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

Zumba



Mail du Chaudron
Lundi 10h00 - 11h00

Salle Poly.e de la Bretagne
Mardi 09h00 - 10h00

Champ-Fleuri ESP1
Mardi 11h00 - 12h00

Informatique



Mail du Chaudron
Lundi 09h45 - 10h45
10h45 - 11h45

Mardi 09h45 - 10h45
10h45 - 11h45

Jeudi 09h45 - 10h45
10h45 - 11h45

Vendredi 09h45 - 10h45

Zumba Fitness



Mail du Chaudron
Mardi 07h30 - 08h30

Champ-Fleuri EPS1
Jeudi 07h30 - 08h30
Vendredi 11h00 - 12h00

Théâtre



Maison de quartier de Vauban
Vendredi 09h00 - 11h00

Danse de salon



Mairie Annexe - Providence
Mercredi 15h00 - 16h00

SÉNIORS EN ACTION

Anglais Initiation



Mairie Annexe - Providence

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

Anglais Perfectionnement



Mairie Annexe - Providence

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

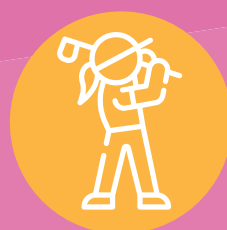
Tir à l'arc



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



Mail du Chaudron

Mercredi	09h45 - 10h45
	10h45 - 11h45
Vendredi	10h45 - 11h45

(Initiation) Natation



Piscine du Chaudron

Mardi	07h00 - 08h00
Jeudi	15h15 - 16h15
Samedi	08h00 - 09h00

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

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	08h00 - 09h00
	09h00 - 10h00

(Initiation) Danse en ligne



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

Salle de la Montagne ESE
Mardi 10h30 - 11h30

Salle de Bellepierre
Mardi 14h00 - 15h00

Sa Mairie Annexe - Providence
Mercredi 14h00 - 15h00

Ile Polyvalente du Moufia
Jeudi 09h30 - 10h30

Salle Poly. de la Bretagne
Vendredi 09h 00- 10h00

(Perfectionnement) Danse en ligne



Salle Marthe Bidois
Lundi 08h30 - 09h30

Salle de Bellepierre
Mardi 15h00 - 16h00

Salle Polyvalente du Moufia
Jeudi 10h30 - 11h30

Salle Poly. de la Bretagne
Vendredi 10h00 - 11h00



Bonne année 2019 !

La Ville de Saint-Denis et son Plan Séniors en Action seront encore à vos côtés tout au long de cette nouvelle année. Notre programme d'actions sera consolidé pour votre santé et votre épanouissement. Sports, culture, activités de l'esprit seront au rendez de ces moments de partage et de rencontre. C'est ainsi que notre ville accompagne ses Séniors pour favoriser leur bien-être, une vie active et dynamique, pour lutter contre leur isolement. Se retrouver, discuter, parler du bon vieux temps ou de l'avenir, lors de séances de Tai-chi, de stretching, à l'aquagym, en pratiquant du yoga, rien de plus vivifiant pour le corps et l'esprit. Cette année, ce sont 3000 places qui vous attendent, soient 600 de plus que l'année précédente afin de répondre au mieux à vos demandes. Nous inaugurerons également le centre intergénérationnel « Académie des Camélias », afin que les séniors et les jeunes mutualisent leurs expériences de vie. C'est ainsi que se tissent des liens de réconfort et d'entraide. Saint-Denis, 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 belle et heureuse année 2019.

INSCRIPTION POUR LE PLAN SÉNIORS EN ACTION

Les inscriptions auront lieu du **lundi 4 au vendredi 8 février 2019** à la **Salle polyvalente de la Mairie**

Retrait des tickets : à 07h00
Inscriptions : du lundi au jeudi de 08h00 à 15h00
le vendredi de 08h00 à 10h00

À partir du 11 février 2019 et pendant toute l'année - Pôle Sénior

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

Pièces à fournir (photocopies obligatoires) :

- photocopie de 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**



L'humain, POUR NOUS C'EST CAPITAL !