***ACTIVITES SPORTIVES***

**LA RANDONNEE : Intervenant Yann MAHE.**

PARTICIPATION DE 30€/PERSONNE

À partir de septembre : 2 randonnées, départ du stage des costières tous les mardis hors période scolaire.

Permutation des groupes après les vacances.

* RV 8H15. DEPART 8H30
* RV 12H45. DEPART 13H

**MAINTIEN EN FORME : intervenant Stéphane RODET.**

Les lundis de 11h à12h, les vendredis de 9h à 10h et de 10h à 11h, les jeudis de 11h à12h.

OFFICE DES SENIORS

**GYMNASTIQUE DOUCE : intervenante Mireille** **de Verduzan.**

* Les mardis de 15h à 16h
* Les vendredis de 14h45 à 15h45

OFFICE DES SENIORS

**QI GONG** : **intervenante Laurence LINARES**

 Participation : 30€/an

* Les lundis de 9H30 à 10H30

OFFICE DES SENIORS

**TENNIS DE TABLE : animatrice référente Caroline.** Intervenant de l’ASPC de Nîmes Emmanuel BOLL.

* Vendredi de 9H à 10H30 et de 10H30 à 12H

*Salle du stade st Stanislas*

**TAI CHI CHUAN : intervenants Simon et Benjamin.** Participation**:** 30€/an

**Maison des associations**

* Mardi de 9h à 10h30

**Office des Seniors**

* Jeudi de 9h30 à 11h

**DANSE DE SALON : intervenant Daniel Manin**

Participation**:** 30€/an

Participants confirmés : mercredi de 10h à 11h

Participants débutants : mercredi de 9h à 10h30

***ATELIERS ARTISTIQUES***

**PEINTURE ET DESSIN : intervenant Jean-Pierre Brethon**

* Mardi 9h à 12h
* Lundi, mercredi, vendredi 14h à17h

**ATELIER POTERIE : intervenante Johanna Mollard**

* Lundi 14h à 17h

***ATELIERS COGNITIFS***

**LITTERATURE. CLUB DE LECTURE : intervenante Yvette Landreau**

* Un vendredi par mois à 14h

Pour le trimestre :

**ENTRETIEN DE LA MEMOIRE : intervenant Pierre Rabaland**

* Mardi de 10h à 11h

**ATELIER ECRITURE : intervenant Pierre Rabaland**

* Mercredi de 9h30 à 11h

**ATELIER MEMOIRE : animatrice référente Michèle**

* Mercredi de 9h30 à 10h30
* Jeudi de 9h à 10h et de 10h à 11h

**APRES-MIDI CONVIVIAL/ JEUX DE SOCIETE/ JEUX DE CARTES : animateur référent Jean-Bruno**

* Mardi de 14h à16h45

 ***ATELIER GENEALOGIE***

**Animatrice référente Michèle.**

* Lundi de 9h à11h / tous les 15 jours.

***ACTIVITES MANUELLES***

**Animatrice intervenante Michèle**

**ACTELIER TRICOT/CROCHET**

* Mercredi de 14h à 16h30

**ATELIER COUTURE**

* Vendredi de 14h à 1630

**ATELIER RELIURE : intervenante Géraldine Deschamps**

* Lundi de 9h à12h

**ATELIER VANNERIE : intervenante Isabelle Monnier**

* jeudi tous les 15 jours de 14h à 16h30

***ACTIVITES LINGUISTIQUES***

**ANGLAIS : intervenante Anyssa**

* lundi de 8h45 à 9h
* mercredi et jeudi de 8h45 à 9h30
* vendredi de 10h à 10h45

**ESPAGNOL : intervenante Miriam**

* jeudi de 14h à 15h
* de 15h à 16h
* de 16h à 17h

***ATELIERS INFORMATIQUE***

**Animateur intervenant Gregory**

**✆ 04 66 28 40 93**

**ORDINATEURS** :

* lundi, mardi et jeudi de 9h à12h

**TABLETTES** :

* mercredi de 9h à11h

**SMARTPHONES :**

* lundi, mardi, mercredi après-midi de

14h à 16h

***LA CHORALE DES AÎNES***

**Intervenant Jeremy Buirette**

* chansons populaires de langue française
* poètes et chansonniers de XXème siècle
* lundi et jeudi de 14h30 à 16h30

***LES ATELIERS MEMOIRE DANS LES QUARTIERS*** *(priorité aux habitants de ces quartiers)*

**Secteur CASTANET** : **animatrice intervenante Caroline**

* le lundi. 1er groupe 9h
* le lundi. 2eme groupe 10h30

**Secteur EAU BOUILLIE :** **animatrice intervenante Caroline**

* le mercredi à 9h30.

**Secteur CLOS D’ORVILLE** : **animateur intervenant Alexandre.**

* Le lundi à 10h45

**Noter**:

 Pour participer aux activités de L’Office des Seniors, il faut y adhérer pour un montant de 8€ correspondant au Pass Senior. Les conditions : être retraité nîmois (62 ans).

✆ 04 66 28 40 90

**Afin de se conformer à la législation sur l’assurance, tous les participants aux activités et voyages de l’Office des Seniors doivent être adhérents et avoir leur Pass Senior en cours de validité.**

ATTENTION, en dehors des voyages, aucun remboursement ne sera effectué sans la présentation d’UN CERTIFICAT MEDICAL ATTESTANT DE L’IMPOSSIBILITE DE VOYAGER

.