



Activités permanentes – 4ème trimestre 2018

ACTIVITES SPORTIVES

RANDONNEE *Intervenant : Yann MAHE*

A partir de septembre : 2 randonnées
Départ du Stade des Costières
Tous les mardis
Hors périodes de vacances scolaires
Avec permutation des groupes après chaque vacance.

RV à 08h15 – Départ à 08h30

RV à 12h45 – Départ à 13h00

PARTICIPATION : 30€ l'année

MAINTIEN EN FORME

Intervenant : Stéphane RODET

Les lundis de 11h à 12h, les vendredis de 9h à 10h

Et de 10h à 11h, les jeudis de 11h à 12h

A l'Office des Seniors

GYMNASTIQUE DOUCE

Intervenante : Mireille de VERDUZAN

Les mardis de 15h00 à 16h00

Les vendredis de 14h45 à 15h45

A l'Office des Seniors

AQUAGYM AQUATROPIC ☎ 04.66.28.40.92

Animateur référent : Alexandre

2 créneaux horaires réservés exclusivement aux
adhérents de l'Office des Seniors :

Les lundis : de 14h00 à 15h00 et de 15h00 à 16h00

Renseignements à l'Office des Seniors

LITTERATURE CLUB DE LECTURE

Intervenante : Yvette LANDREAU

Le livre à lire est choisi par les participants d'une réunion
à l'autre.

A 14h00 un Vendredi par mois

A l'Office des Seniors

VENDREDI 21 SEPTEMBRE

VENDREDI 19 OCTOBRE

VENDREDI 16 NOVEMBRE

VENDREDI 14 DECEMBRE

Bonne lecture !

ACTIVITES MANUELLES A L'OFFICE

ATELIER TRICOT/CROCHET *Animatrice : Michèle*

Les mercredis de 14h00 à 16h30

ATELIER COUTURE *Animatrice : Michèle*

Les vendredis de 14h à 16h30

ATELIER RELIURE *Intervenante : Géraldine DESCHAMPS*

Les lundis de 9h00 à 12h00

ATELIER VANNERIE *Intervenante : Isabelle Monnier*

Les jeudis de 14h à 16h30

une fois tous les 15 jours

NOTA BENE

Pour des problèmes d'assurance, **tous les participants aux activités doivent être adhérents de l'Office des Seniors.** Merci d'avoir votre « Passeport Seniors » en cours de validité sur vous.

Aucune personne inscrite sur liste d'attente ne pourra se présenter et participer à une activité, quelle qu'elle soit, **sans l'accord préalable et obligatoire de l'Office des Seniors.** Des contrôles seront effectués.

Pour des raisons de sécurité, **l'accès à toutes les salles destinées** aux activités de l'Office des Seniors et notamment l'atelier Peinture-Dessin-Sculpture, Poterie et Reliure, **n'est pas autorisé en dehors des heures de cours et en l'absence des intervenants.**

INFORMATIONS

Pour les nouveaux adhérents(e), l'obtention du Passeport Senior est de 8€, être à la retraite et avoir 62 ans.

Il sera demandé à chaque participant de présenter **sa carte « Passeport Seniors » OU sa carte d'identité** à sa montée dans le bus, pour chacune des sorties effectuées.

ATTENTION

En dehors des voyages **AUCUN REMBOURSEMENT** ne sera effectué (uniquement sur certificat médical **OBLIGATOIRE**).



Office des Seniors – 9 rue Grétry – 30000 NIMES

☎ Accueil : 04.66.28.40.90 – ☎ Animation : 04.66.28.40.92

Activités permanentes – 4ème Trimestre 2018

ACTIVITES LINGUISTIQUES

ANGLAIS

Intervenante : Anyssa

Les lundis de 8h45 à 9h, les mercredis et jeudis de 8h45 à 9h30, de 9h45 à 10h30 et de 10h45 à 11h30, les vendredis de 10h à 10h45

A l'Office des Seniors

ESPAGNOL

Intervenante : Miriam

Les jeudis de 14h à 15h, de 15h à 16h et de 16h à 17h

A l'Office des Seniors

ACTIVITES SPORTIVES

TENNIS DE TABLE *Animatrice référente : Caroline*

Intervenant de l'A.S.P.C de Nîmes : Emmanuel BOLL

Les vendredis de 9h à 10h30 et de 10h30 à 12h à la salle du stade Stanislas

TIR A L'ARC

Animateur référent : Jean-Bruno

Un jeudi par mois de 10h00 à 11h00

A l'association Arc Club Nîmois

ATELIERS ARTISTIQUES

ATELIER PEINTURE-DESSIN

Intervenant : Jean-Pierre BRETHON

Les mardis de 9h00 à 12h00

Les lundis, mercredis et vendredis de 14h00 à 17h00

A l'Office des Seniors

ATELIER POTERIE

Intervenante : Johanna MOLLARD

Les lundis de 14h00 à 17h00

A l'Office des Seniors

ATELIERS COGNITIFS

ENTRETIEN DE LA MEMOIRE CONFIRMES

Intervenant : *Pierre RABALAND*

A l'Office des Seniors

Les mardis de 10h à 11h

ATELIER MEMOIRE

☎ 04.66.28.40.92

Animatrice référente : Michèle

Les mercredis de 9h30 à 10h30

Les jeudis de 9h à 10h et de 10h à 11h

A l'Office des Seniors

ATELIER ECRITURE

Intervenant : Pierre RABALAND

Pour favoriser l'expression écrite, jouer avec les mots.

Le mercredi de 9h30 à 11h00

A l'Office des Seniors

ACTIVITES MUSICALE

LA CHORALE DES AINES

Intervenant : Jérémie BUIRETTE

Les lundis et jeudis de 14h30 à 16h30

A l'Office des Seniors

Deux répétitions par semaine dans une ambiance tonique et chaleureuse:

- Chansons populaires de langue françaises.
- Poètes et chansonniers du XXème siècle

ATELIER GENEALOGIE

Animatrice référente : Michèle

Les lundis de 9h à 11h une fois par mois

A l'Office des seniors

« A la recherche de ses ancêtres »

ATELIER INFORMATIQUE

☎ 04.66.76 84 93

Animateur référent : Gregory

Ordinateur : les lundis, mardis et jeudis de 9h à 12h

Tablette : les mercredis de 9h à 11h

Inscriptions à l'Office des Seniors

APRES-MIDI CONVIVIAL

JEUX DE SOCIETE /CARTES

☎ 04.66.28.40.92

Animateur référent : Jean-Bruno

Les mardis de 14h à 16h45

A l'Office des Seniors

DANSE DE SALON

Intervenant : Daniel MANIN

Les mercredis de 10h00 à 11h00 : confirmés

Les mercredis de 11h00 à 12h00 : débutants

Inscriptions à l'Office des Seniors. **Participation 30€**

TAÏ CHI CHUAN

Intervenant : Simon et Benjamin

Les mardis de 9h00 à 10h30 au Foyer Albaric.

Les jeudis de 9h00 à 10h30 à l'Office des Seniors.

Inscriptions à l'Office des Seniors. **Participation 30€**