



Office des Seniors - 9 rue Grétry - 30000 NÎMES
Accueil : 04.66.28.40.90 - Animation : 04.66.28.40.92

ACTIVITÉS PERMANENTES OFFICE DES SENIORS

ACTIVITÉS SPORTIVES

(Un certificat médical sera demandé pour toutes inscriptions sur une activité sportive)

RANDONNÉE Intervenant : Gilles Deux randonnées, départ du stade des Costières tous les Mardis, permutation des groupes après chaque vacances. <u>TARIF : 30€/année</u> RDV 8H00 - DÉPART 8H15. GROUPE 1 RDV 12H45 - DÉPART 13H. GROUPE 2	AQUAGYM AQUATROPIC Réfèrent : Alexandre Deux créneaux, les Lundis de 14h à 15h et de 15h à 16h. <u>TARIF : 60€/année</u> (payable en 2 fois)	MAINTIEN EN FORME Intervenant : Stéphane Les lundis de 11h à 12h à l'Office. Les Vendredis de 8h30 à 9h30 à la Résidence Autonomie l'Enclos Rey. Les Vendredis de 10h à 11h et de 11h à 12h à la Maison des Assoc. <u>GRATUIT</u>	GYMNASTIQUE DOUCE Intervenante : Mireille Les Mardis de 14h à 15h et de 15h à 16h à l'Office. Les Vendredis de 14h30 à 15h30 et de 15h30 à 16h30 à l'Office. <u>TARIF : 30€/année</u>
MARCHE ACTIVE Intervenante : Véronique Les Jeudis de 8h15 à 9h15 et de 9h15 à 10h15 aux Jardins de la Fontaine. <u>GRATUIT</u>	QI GONG Intervenante : Laurence Les Lundis de 9h30 à 10h30 à l'Office. Les Mardis de 11h à 12h à l'Office <u>TARIF : 30€/année</u>	PILATES Réfèrent : Caroline Les Mardis de 10h30 à 11h30 à la Résidence Autonomie l'Enclos Rey. <u>TARIF : 30€/année</u>	TENNIS DE TABLE Intervenante : Julien Les Vendredis de 9h à 10h30 et de 10h30 à 12h à la salle du stade St Stanislas. <u>TARIF : 30€/année</u>
TAI CHI CHUAN Intervenante : Olivia & Benjamin Les Mardis de 9h à 10h30 à la maison des associations. Les Jeudis de 9h à 10h30 à l'Office. <u>TARIF : 30€/année</u>	YOGA Intervenante : Giulia Les Mardis de 9h à 10h et de 10h à 11h à l'Office. <u>TARIF : 30€/année</u>	SOPROLOGIE Intervenante : Laetitia Les Lundis de 9h à 10h et de 10h à 11h à la Résidence Autonomie l'Enclos Rey. <u>TARIF : 30€/année</u>	DANSE DE SALON Intervenante : Carole Confirmés : Les Mercredis de 10h à 11h à l'Office. Débutant : Les Mercredis de 11h à 12h à l'Office. <u>TARIF : 30€/année</u>
PÉTANQUE Intervenant : Jean Bruno Un Lundi et un Vendredi/mois au Bosquet. <u>GRATUIT</u>			

ATELIERS ARTISTIQUES

PEINTURE & DESSIN Intervenant : Jean - Pierre Les Lundis, Mercredis et les Vendredis de 14h à 17h à l'Off. Les Mardis de 9h à 12h à l'Off. <u>TARIF : 30€/année</u>	ATELIER THÉÂTRE Intervenante : Magui Les Lundis de 9h à 11h à l'Office. <u>GRATUIT</u>	ATELIER RELIURE Intervenante : Valérie Les Lundis de 9h à 12h à l'Office. <u>TARIF : 30€/année</u>	ATELIER BIJOUX Réfèrent : Michèle Les Jeudis de 9h30 à 11h30 à la Résidence L'Enclos rey <u>TARIF 30€/année</u>
ATELIER POTERIE Intervenante : Audrey Les Mardis de 14h à 17h à l'Office. Les Jeudis de 9h à 12h à l'Office. <u>TARIF : 30€/année</u>	ATELIER PHOTO Intervenants : "Association Objectif Image 30" Les Jeudis 9h45-11h45 à l'Office. (1 fois /15 jours) <u>TARIF : 30€/année</u>	LA CHORALE DE L'OFFICE Intervenant : Jérémie Les Lundis et Jeudis de 14h à 16h à l'Office. <u>TARIF : 30€/année</u>	

ATELIERS COGNITIFS

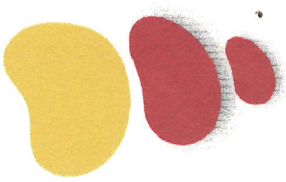
ATELIER CLUB LECTURE Intervenante : Jacqueline Un Vendredi par mois à l'Office De 13h30 à 15h et de 15h à 16h30. (Reprise le 22/10) <u>GRATUIT</u>	ATELIER DISCUSSION Intervenante : Michèle Les Mardis de 9h30 à 11h à la salle Ste Marguerite. <u>GRATUIT</u>	ENTRETIEN DE LA MÉMOIRE Intervenant : Pierre Les Mardis de 10h à 11h à l'Office. <u>GRATUIT</u>	ATELIER ÉCRITURE Intervenante : Isabelle Les Vendredis de 9h à 12h à l'Office (1 fois tous les 15 jours) <u>GRATUIT</u>
ENTRETIEN DE LA MÉMOIRE Intervenante : Michèle Les Mercredis de 9h à 10h, de 10h à 11h et de 11h à 12h à l'Office. Les Jeudis de 9h à 10h, de 10h à 11h et de 11h à 12h à l'Office. <u>GRATUIT</u>	ATELIER GÉNÉALOGIE Intervenante : Michèle Les Lundis de 9h à 11h à l'Office. <u>GRATUIT</u>		



Office des Seniors - 9 rue Grétry - 30000 NÎMES
Accueil : 04.66.28.40.90 - Animation : 04.66.28.40.92

ACTIVITÉS PERMANENTES OFFICE DES SENIORS

ACTIVITÉS MANUELLES

<u>ATELIER BRODERIE</u> Intervenante : Michèle Les Mardis de 9h à 11h à l'Office. (1fois/15 jours) <u>GRATUIT</u>	<u>ATELIER TRICOT/CROCHET</u> Intervenante : Michèle Les Mercredis de 14h à 16h30 à l'Office. <u>GRATUIT</u>	<u>ATELIER COUTURE</u> Intervenante : Michèle Les Vendredis de 9h à 11h et de 14h à 16h à l'Office. <u>GRATUIT</u>	<u>PIQUÉ MARSEILLAIS</u> Intervenante : Sophie Les Mercredis de 14h à 16h30 à l'Office. (1fois/15 jours) <u>TARIF : 30€/année</u>
		<u>ATELIER MANUEL</u> Intervenante : Michèle Les Lundis de 9h à 12h à l'Office. <u>GRATUIT</u>	<u>ATELIER MANUEL</u> Intervenante : Caroline Les Jeudis de 14h à 16h30 à l'Office. <u>GRATUIT</u>

ATELIERS LINGUISTIQUES

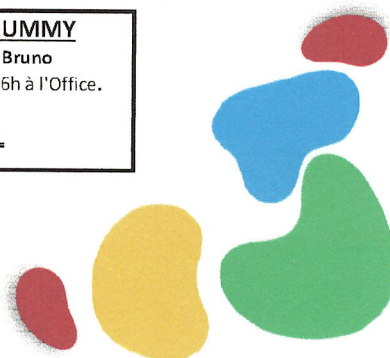
<u>ANGLAIS</u> Intervenante : Anyssa Les Mardis de 9h à 10h, de 10h à 11h et de 11h à 12h à l'Office. Les Jeudis de 9h à 10h, de 10h à 11h et de 11h à 12h à l'Office. <u>TARIF : 30€/année</u>	<u>ESPAGNOL</u> Intervenante : Miriam Les Jeudis de 14h à 15h, de 15h à 16h et de 16h à 17h à l'Office. <u>TARIF : 30€/année</u>	<u>ITALIEN</u> Intervenante : Magui Les Mercredis de 9h à 10h et de 10h à 11h à l'Office. (1 fois/15jours) <u>GRATUIT</u>	<u>OCCITAN</u> Intervenant : Alain Les Mercredis de 14h à 15h à l'Office à la salle Ste Marguerite. <u>GRATUIT</u>
--	--	--	--

ATELIERS INFORMATIQUES

<u>ORDINATEURS</u> Intervenant : Grégory Les Lundis, Mardis, et Jeudis de 9h à 12h à l'Office. <u>GRATUIT</u>	<u>TABLETTES</u> Intervenant : Grégory Les Mercredis et Vendredis de 9h à 11h à l'Office. <u>GRATUIT</u>	<u>SMARTPHONES</u> Intervenant : Grégory Les Mardis de 14h à 16h à l'Office. <u>GRATUIT</u>
---	--	---

ATELIERS JEUX DE SOCIÉTÉ

<u>JEUX DE CARTES</u> Réfèrent : Jean Bruno Les Lundis et Mardis de 14h à 16h30 à l'Office. <u>GRATUIT</u>	<u>BRIDGE</u> Référente : Michèle Les Mercredis de 14h à 16h à l'Office. <u>GRATUIT</u>	<u>SCRABBLE & RUMMY</u> Réfèrent : Jean Bruno Les Mardis de 14h à 16h à l'Office. <u>GRATUIT</u>
--	---	--



ATTENTION, EN DEHORS DES VOYAGES, AUCUN REMBOURSEMENT NE SERA EFFECTUÉ SANS LA PRÉSENTATION D'UN CERTIFICAT MÉDICAL