

# LA MAISON DES SENIORS

## CALENDRIER DES ACTIVITÉS 2024

**VOUS AVEZ PLUS DE 55 ANS ? PARTICIPEZ À DES COURS ADAPTÉS POUR GARDER LA FORME !**

### LUNDI

#### YOGA

Salle Paulette Adois Lacpatia  
de 9h à 10h

#### ZUMBA

Salle Multifonction de la Zup  
de 10h15 à 11h15

#### SAVOIR FAIT MAIN

Salle Multifonction de la Zup  
de 13h30 à 16h00



### MARDI

#### RENFORCEMENT MUSCULAIRE

Salle Multifonction de la Zup  
de 13h45 à 14h45  
Maison de quartier de la RN4  
de 15h à 16h

**Certificat médical obligatoire**

#### ATELIER MÉMOIRE

Maison de la Solidarité Portoise  
de 8h30 à 11h30

#### SORTIES ANNUELLES

27 Février, 7 Mai, 6 Août, 3 Décembre  
**Sur inscription**

#### ATELIER DE PROXIMITÉ

**9h/11h LCR Titan** : 6 Février, 5 Mars,  
2 Avril, 30 Avril, 4 Juin, 2 Juillet,  
30 Juillet, 3 Septembre, 1<sup>er</sup> Octobre,  
5 Novembre

**9h/11h LCR Flora Tristan** : 20 Février,  
19 Mars, 16 Avril, 21 Mai, 18 Juin,  
16 Juillet, 20 Août, 17 Septembre,  
15 Octobre, 19 Novembre

**9h/11h LCR RDG** : 27 Février,  
26 Mars, 23 Avril, 28 Mai, 25 Juin,  
23 Juillet, 27 Août, 24 Septembre,  
22 Octobre, 26 Novembre

### MERCREDI

#### YOGA

Salle Paulette Adois Lacpatia  
de 9h à 10h

Salle de FARFAR  
de 10h15 à 11h15

#### BODY TRAINING

Salle Multifonction de la Zup  
de 9h à 10h

**Certificat médical obligatoire**

#### SOPHROLOGIE

Salle Multifonction de la Zup  
de 10h15 à 11h15

#### DANSE EN LIGNE

Salle Multifonction de la Zup  
de 14h30 à 15h30



### JEUDI

#### INFORMATIQUE

Se renseigner auprès de la Maison des Seniors

#### DANSE TRADITIONNELLE

Salle Multifonction de la Zup de 13h30 à 15h30

#### THÉS DANSANTS

Salle Paulette Adois Lacpatia à **partir de 13h** :  
15 Février, 14 Mars, 11 Avril, 16 Mai, 13 Juin,  
11 Juillet, 8 Août, 12 Septembre, 10 Octobre,  
14 Novembre

#### CINÉMA

Cinéma Casino de 13h à 16h : 22 Février,  
21 Mars, 25 Avril, 23 Mai, 27 Juin, 25 Juillet,  
22 Août, 26 Septembre, 24 Octobre,  
21 Novembre, 19 Décembre

#### ATELIER DE PROXIMITÉ

**Savoir fait-main, échanges et jeux numériques**

**9h/11h LCR Titan** : 8 Février, 7 Mars, 4 Avril,  
2 Mai, 6 Juin, 4 Juillet, 1<sup>er</sup> Août, 5 Septembre,  
3 Octobre, 7 Novembre

**9h/11h LCR Flora Tristan** : 22 Février, 21 Mars,  
18 Avril, 23 Mai, 20 Juin, 18 Juillet, 22 Août,  
19 Septembre, 17 Octobre, 21 Novembre

**9h/11h LCR RDG** : 29 Février, 28 Mars,  
25 Avril, 30 Mai, 27 Juin, 25 Juillet, 29 Août,  
26 Septembre, 24 Octobre, 28 Novembre

### INFORMATIONS ET INSCRIPTIONS

**MAISON DES SENIORS, 13 RUE VICTOR HUGO, LE PORT | 02 62 42 46 83**  
PIÈCES À FOURNIR : PIÈCE D'IDENTITÉ, JUSTIFICATIF D'ADRESSE ET 1 CERTIFICAT MÉDICAL POUR L'ANNÉE

*\*Attention, les dates sont susceptibles d'être modifiées*