

**HANDI-GYM avec Body Adopt'**  
Inscription obligatoire

**Mercredi 01 juillet 2026 10h30**  
**Mercredi 08 juillet 2026 10h30**  
**Mercredi 15 juillet 2026 10h30**  
**Mercredi 22 juillet 2026 à 10h30**



Cette section de gymnastique a été mise en place afin de proposer des activités physiques adaptées aux seniors porteurs d'un handicap ou qui souffrent de quelques problèmes de santé,

Coût: 40.00€

**INITIATION CREATIF**

**Tableau bâtons d'allumettes**

**Mercredi 01 juillet 2026 de 9h00-11h00**  
**Mercredi 08 juillet 2026 de 9h00- 11h00**  
**Mercredi 15 juillet 2026 de 9h00- 11h00**



Venez avec votre créativité et votre bonne humeur, pour réaliser votre œuvre

Lors de cet atelier, les participants devront créer un tableau avec des bâton d'allumettes en suivant les instructions de l'intervenant.

(la liste du matériels à prévoir sera remis à l'inscription)

Coût: gratuit

**ATELIER ZUMBA**

**Inscriptions obligatoires:**

**Lundi 06 juillet 2026 à 8H30**  
**Lundi 10 août 2026 à 8h30**



Un moment d'énergie, de bonne humeur et de mouvement doux pour garder la forme tout en s'amusant.

**Salle d'animation du Pôle Seniors**

Séance animée par un intervenant du service des sports de la ville

Mouvements adaptés à tous les niveaux

Ambiance conviviale et motivante

Prévoir une bouteille d'eau et une tenue confortable

Coût: Gratuit

**DANSE DE SALON**

Un atelier tout en élégance pour découvrir ou redécouvrir les pas de base du tango, du cha-cha, de la valse et autres danses de couple..

**Judi 02 juillet 2026 9h00-10h00**  
**Judi 09 juillet 2026 9h00-10h00**  
**Judi 16 juillet 2026 9h00-10h00**  
**Judi 23 juillet 2026 9h00-10h00**



Coût 20€

**PILATES**

Des séances douce et efficace pour renforcer le corps, améliorer la posture et gagner en mobilité en toute sécurité.

**Lundi 06 juillet 11h15**  
**Lundi 13 juillet 11h15**  
**Lundi 20 juillet 11h15**



Coût:25€

**DOLOS et PROVERBES**

Animation jeux des dolos et proverbes (toutes les langues) tous les seniors volontaires à y participer

**Mardi et Jeudi à 14h00 compter du mois de juin**  
**Mardi et jeudi 10h30 mois de juillet**



Coût:gratuit

**INITIATION À L'ART FLORAL**

Inscription obligatoire



**Vendredi 03 juillet 2026 à 9h00**  
**Vendredi 10 juillet 2026 à 9h00**  
**Vendredi 24 juillet 2026 à 9h00**

Lors de l'atelier, vous découvrez les couleurs qui se marient le mieux, vous jouerez avec les formes et les contrastes pour sublimer les fleurs et les feuillages en réalisant des compositions originales. Vous apprendrez à assembler les fleurs d'une façon harmonieuse avec des explications précises et des pas-à-pas détaillés avec des seniors confirmés dans l'art floral. Mais surtout, la fierté d'avoir fait de vos propres mains. Vous la ramènerez pour embellir votre maison et vous saurez en prendre soin. Pour ce faire.

Chaque participant devra herboriser chez elle (cela permettra d'avoir une multitude de plantes et fleurs différentes).

Réalisation de compositions en fonction d'un thème choisis( Noël, anniversaire, pâques etc...) Recherche d'harmonie de tons, de préférences de couleurs.

Coût: gratuit

**MARCHE SUR LA PLAGE**

Inscriptions obligatoires:



Un moment bien-être au bord de la mer pour respirer, bouger et profiter du cadre naturel.

**Mercredi 29 juillet 2026 à 7h30 plages des Salines**  
**Mercredi 26 août 2026 à 7h30 plages des Salines**

Marche adaptée à tous les niveaux

Coût: gratuit

**GYM ADAPTEE**

Améliorer la posture et gagner en mobilité en toute sécurité.

**Mardi 07 juillet 2026 9h00**  
**Mardi 21 juillet 2026 9h00**  
**Mardi 28 juillet 2026 9h00**



Coût:25€

**BONNES VACANCES 2026**

**PÔLE SENIORS - Résidence Soleil. 4 allée des Crotons -97354 REMIRE MONTJOLY**

**Inscription au: 05 94 39 09 02**