



# ESPACE LOISIRS SENIORS



## PROGRAMME DES ACTIVITÉS HABITUELLES :

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Matin	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gym</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gym</li> <li>Vital été</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Vital été</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gym</li> </ul>
Après-midi	Couture Tennis de table	Tennis de table	Scrabble / jeu x de société Tennis de table	Ateliers jeux et déco Tennis de table	Jeux de société Tennis de table

- GYM : du 1<sup>er</sup> juillet au 28 juillet uniquement. Reprise le 28 Aout

L'ESPACE LOISIRS SENIORS VOUS PROPOSE DES ACTIVITÉS,  
SORTIES ET ANIMATIONS TOUT AU LONG DE L'ANNÉE. VENEZ NOUS RENCONTRER !

DU 15 JUILLET au 15 AOUT 2023 ouvert le lundi et le mercredi de 14 h à 17h  
11/13, rue Jean Jaurès - 92260 Fontenay-aux-Roses. Tél. : 01 41 13 20 14

VOS ACTIVITÉS DE JUILLET A AOUT  
2023



[www.fontenay-aux-roses.fr](http://www.fontenay-aux-roses.fr)



# ■ JUILLET

## MARDI 11 JUILLET 2023 BACCALAUREAT

Après-midi animation suivit d'un goûter

GRATUIT



*Il n'est jamais trop tard pour passer son baccalauréat.*

*1 Stylo encre bleu est recommandé, stimulons nos neurones !!!*

**De 14h à 16h à l'Espace Loisirs Seniors**

**Renseignements et inscriptions obligatoire à l'Espace Loisirs Seniors  
01 41 13 20 14**

## JEUDI 13 JUILLET 2023

### LOTO

Après-midi animation suivit d'un goûter

GRATUIT



*Le Loto il faut jouer, alors tous à vos chiffres, pas des millions à la clé mais ça rapporte gros !!!*

**De 14h à 16h à l'Espace Loisirs Seniors**

**Renseignements et inscriptions obligatoire à l'Espace Loisirs Seniors  
01 41 13 20 14**

# AOUT

A PARTIR DU 22 AOUT



PROGRAMME GRATUIT

**VITAL'ÉTÉ :  
REPARTEZ DU BON PIED !**

Un dispositif gratuit financé par la Conférence des Financeurs du 92 pour diminuer le risque de chute des seniors et maintenir leur capital santé.

*Un programme de sport-santé sur 5 semaines:*

**Un bilan complet de condition physique,** réalisé par un enseignant en Activité Physique Adaptée, pour vous proposer un programme personnalisé.

**6 séances d'Activité Physique Adaptée (8 pers. max.)** pour renforcer votre tonus musculaire, stimuler votre équilibre, apprendre à vous relever...

**Deux conférences ludiques et interactives,** réalisées par une nutritionniste et une ergothérapeute, pour adopter une alimentation équilibrée et bien aménager votre logement.

**Gratuit places limitées**

**Renseignements et inscriptions obligatoire à l'Espace Loisirs Seniors**

**01 41 13 20 14**

## JEUDI 24 AOUT

**Sortie Grande Galerie de l'évolution**  
Visite Libre



*Sous la lumière tamisée d'une immense verrière, on assiste à la spectaculaire parade des animaux naturalisés : on jurerait qu'ils vont bouger ! Tout autour, l'exposition permanente raconte de façon très pédagogique la diversité du monde vivant, l'évolution des organismes et l'intervention de l'homme sur son environnement.*

**Départ place Carnot à 13h45. Retour prévu 17h30.**

**Tarif : 10 €**

**Renseignements et inscriptions obligatoire à l'Espace Loisirs Seniors**

**01 41 13 20 14**