

PROGRAMME DES ACTIVITÉS HABITUELLES :

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Matin	Atelier Mémoire 9h-10h30 10h30-12h				
	Gym douce 9h45-11h45	Gym douce 9h40-10h40		Gym douce 11h-12h	Gym douce 10h-12h
Après-midi	Tennis de table 14h-16h30	Gym douce 14h-15h	Scrabble 14h-16h30		
	Couture et tricot 14h-16h30	Taïso 13h40-14h40 14h40-15h40	Tennis de table 14h-16h30	Chorale 14h-16h30	
				Stage Échecs 15h45-16h45	

TARIFS

Gymnastique douce	120€ l'année pour 1h hebdomadaire 186€ l'année pour 2h hebdomadaires (conditionné aux nombres de places disponibles) (de septembre 2025 à juillet 2026)
Taïso	120€ l'année pour 1h hebdomadaire
Atelier mémoire	52,50€ les douze séances (Fontenaisiens) 79€ les douze séances (non- fontenaisiens)
Stage échecs	10,20€ les 12 séances
Tennis de table	Gratuit pour les adhérents
Chorale	Gratuit pour les adhérents

Vous êtes nombreux à souhaiter participer aux escapades. Cependant, nous n'avons pas la capacité de donner une suite favorable à l'ensemble de vos demandes. C'est pourquoi, vous êtes invités à formuler vos vœux lors de la journée de préinscription en remplissant les formulaires dédiés.

A l'issu de cette journée, Les membres de l'Espace Loisirs Seniors procèdent aux inscriptions équitablement afin de satisfaire le plus grand nombre d'adhérents. La référente de l'espace prend ensuite contact avec-vous par téléphone ou sms pour confirmer votre inscription.

Un indicateur d'effort physique est donné pour chacune des sorties proposées. Aussi, avant de s'inscrire à une sortie, il est vivement conseillé de vérifier le niveau de difficulté par rapport à ses capacités, et de se renseigner auprès de la référente de l'Espace Loisirs Seniors qui, en cas de doute, se réserve le droit de refuser l'inscription d'une personne à une sortie qui semblerait inadaptée pour elle.

L'Espace Loisirs Seniors vous propose des activités, sorties et animations tout au long de l'année. Venez nous rencontrer !
Du lundi au jeudi : de 9h à 12h et de 14h à 16h30 - Vendredi : de 9h à 12h
11/13, rue Jean Jaurès - 92260 Fontenay-aux-Roses. Tél. : 01 41 13 20 14

PROGRAMME

ESPACE
LOISIRS
SENIORS



VOS ACTIVITÉS DE JANVIER À MARS 2026



www.fontenay-aux-roses.fr



ACTIVITÉS

Inscriptions obligatoires. Informations et réservations. au 01 41 13 20 17 ou à l'Espace Loisirs seniors

LES INSCRIPTIONS AUX ACTIVITÉS DE L'ESPACE LOISIRS SE FERONT DÉSORMAIS AUPRÈS DE LA RÉFÉRENTE, UNIQUEMENT LES MARDIS, JEUDIS ET VENDREDIS MATIN.



■ TOUS LES JEUDIS STAGE D'ÉCHECS

Apprenez à jouer aux échecs et affrontez vos partenaires
Pour débutants et initiés
De 10h30 à 11h30 jusqu'au 29 avril. (Inscription obligatoire / places limitées)

LES ATELIERS DU PRIF (PRÉVENTION RETRAITE ÎLE-DE-FRANCE)



TOUS LES JEUDIS DU 15 JANVIER AU 02 AVRIL ATELIERS ÉQUILIBRE EN MOUVEMENT

Les ateliers ont pour objectif de prévenir la chute en travaillant l'équilibre, la souplesse et la force. Au-delà d'être ludiques et conviviaux, les exercices sont adaptés aux capacités physiques de chaque participant.

De 10h à 11h (12 séances). (Inscription obligatoire / places limitées)

DU 17 MARS AU 7 AVRIL ATELIERS BIEN CHEZ SOI

Permet d'acquérir des connaissances pour aménager et adapter votre logement selon vos besoins, de vous informer sur les moyens permettant de rendre votre logement plus confortable, pratique au quotidien en respectant votre budget et de connaître les dispositifs d'aides existants pour mener à bien vos projets d'aménagement ou de travaux
(4 ateliers d'1h30 animés par un ergothérapeute)

MARDI 10 MARS DE 10H À 11H CONFÉRENCE DE PRÉSENTATION DU PRIF

Aborder les différentes parties du logement ainsi que la notion d'habitat durable en lien avec la santé
(Inscription obligatoire / places limitées)



■ MERCREDI 3 FÉVRIER DE 15H À 16H30 LE CLUB DE LECTURE

Vous aimez la lecture, parler des livres qui vous plaisent, écouter les autres en parler, découvrir de nouvelles perles ?
Participez au club de lecture de l'espace loisirs seniors.
Gratuit pour les adhérents. (Inscription obligatoire / places limitées)

■ APRÈS-MIDI À THÈMES



VENDREDI 16 JANVIER LA GALETTE DES SENIORS

Venez célébrer la galette des rois en musique !
À 14h Salle Iris au centre de loisirs Pierre Bonnard. Tarif : 6€.
(Réservée aux retraités Fontenaisiens/Inscription obligatoire / places limitées)

LUNDI 2 FÉVRIER

CONCOURS DU MEILLEUR CRÊPIER DE L'ESPACE LOISIRS SENIORS

Inscrivez vous et apportez votre assiette de crêpes devant un jury de gourmands pour partager un après-midi convivial et tenter de décrocher le titre du meilleur crêpier de l'Espace Loisirs Seniors !

À 14h. Tarif : Gratuit. (Inscription obligatoire / places limitées)

ESCAPADES

(Informations et réservations au 01 41 13 20 17 ou à l'Espace Loisirs seniors)

Niveaux de difficulté des sorties* : 🌿 Accessible à tous 🌿🌿 Réservée aux bons marcheurs

LES PRÉ-INSCRIPTIONS AUX ESCAPADES POUR LE TRIMESTRE SE FERONT LE 6 JANVIER 2026 DE 9H À 12H. Une personne de votre choix peut se charger de votre inscription (dans la limite de 2 maximum).

JEUDI 22 JANVIER

VISITE GUIDÉE DES COULISSES DE LA MANUFACTURE DES GOBELINS

Dans l'enceinte de la Manufacture des Gobelins, vous aurez la chance de pouvoir comprendre les dessous des métiers d'art et leur implication dans la création de tapisseries et tapis qui ont marqué les arts décoratifs français.

Départ en car place Carnot à 12h. Attention, le parcours comprend de nombreux escaliers et cours pavées. Tarif : 9€

JEUDI 5 FÉVRIER

LES CANARDS DE PARIS

Embarquez à bord de Marcel le Canard, le premier bus amphibie français, pour découvrir les meilleurs « coins coins » de Paris et des Hauts-de-Seine sur la terre et... sur la Seine !

Départ en car place Carnot à 13h15. Tarif : 22€

JEUDI 12 FÉVRIER

DÉJEUNER SPECTACLE AU CABARET L'ARTISHOW

Départ en car place Carnot à 10h45. Tarif : 49€

SPECTACLES PROPOSÉS - EN PARTENARIAT AVEC LE THÉÂTRE DES SOURCES

Tarif préférentiel pour les adhérents de l'espace loisirs seniors : 5€
(Nombre de places très limitées/ Sans accompagnateur)

Les inscriptions aux activités de l'espace loisirs se font auprès de la référente les matins uniquement.
(Informations et réservation au 01 41 13 20 17 ou à l'Espace Loisirs seniors)

SAMEDI 10 JANVIER

EN MODELAGE- THOMAS POITEVIN
À 20h30 au conservatoire

JEUDI 12 MARS

JOURNÉE À AUVERS-SUR-OISE

Partez pour une journée Immersive à Auvers-sur-Oise sur les pas de Van Gogh avec au programme une visite guidée dans les rues et chemins arpentés par l'artiste, un déjeuner dans un restaurant du centre-ville et une visite du musée de l'Absinthe.

Départ en car place Carnot à 8h30. Tarif : 35€

JEUDI 19 MARS

JOURNÉE À FONTAINEBLEAU ET BARBIZON

Partez pour une journée entre histoire et arts avec au programme la visite du château de Fontainebleau, un déjeuner au restaurant puis une visite guidée de Barbizon, le village des peintres.

Départ en car place Carnot à 8h30. Tarif : 40€

VENDREDI 13 MARS

LE CHANT DES PARTISANES -
COMPAGNIE LA FAUSTA
À 19h à la médiathèque