

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	121,40€ l'année pour 1h hebdomadaire 188,20€ 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	53,10€ les douze séances (Fontenaisiens) 79,90€ les douze séances (non- fontenaisiens)
Stage échecs	10,30€ 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'issue 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 AVRIL À JUIN 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.



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)

MERCREDI 08 AVRIL À 10H

CONFÉRENCE ATELIER+ DE PAS

Ces 4 séances de marche ont pour objectif d'intégrer la pratique physique dans votre quotidien et de favoriser votre bonne santé physique et mentale.

Puis séances de marche les mercredis 15, 22, 29 avril et 6 mai 2026 de 10h à 11h30 (inscription obligatoire / places limitées)



JEUDI 02 AVRIL 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

MERCREDI 1^{ER} AVRIL

ATELIER D'ÉCRITURE DE 14H A 16H

Exercices d'écriture autour du thème des « souvenirs » portant une consigne qui permet aux participants de stimuler leur créativité et de les initier à l'écriture instinctive (les mots « coulent » seuls, sans trop intellectualiser, on écrit vrai plutôt que beau)

JEUDI 16 AVRIL À 14H

LOTO DE PRINTEMPS

Tarif : 5,20 € (inscription obligatoire)

JEUDI 18 JUIN À 14H

REPRÉSENTATION CHORALE DE L'ESPACE LOISIRS SENIORS

Les membres talentueux de la Chorale de l'Espace loisirs ont le plaisir de vous inviter pour leur représentation annuelle.

Salle Pierre Bonnard (inscription obligatoire)

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 25 MARS 2026 DE 9H À 12H. Une personne de votre choix peut se charger de votre inscription (dans la limite de 2 maximum).



JEUDI 09 AVRIL DÉJEUNER CROISIÈRE SUR LA SEINE

Croisière et déjeuner (1h30) sur la Seine à bord d'un bateau restaurant panoramique
Départ en car, place Carnot à 10h30. Tarif : 33€



JEUDI 23 AVRIL VISITE IMMERSIVE DE LA CITÉ DE L'HISTOIRE

Un parcours sensoriel mêlant décors reconstitués, projections immersives et une expérience en réalité virtuelle retraçant l'histoire de la cathédrale Notre-Dame de Paris.
Départ en car place Carnot à 12H45. Tarif : 12€



MARDI 05 MAI VISITE GUIDÉE « LES MYSTÈRES DU PÈRE LACHAISE »

Découverte commentée de ce lieu emblématique, entre histoire, personnages célèbres et anecdotes méconnues.
Départ en car place Carnot à 12H45. Tarif : 6€



MARDI 12 MAI VISITE GUIDÉE « LES COULISSES DE L'UNESCO »

Une immersion au cœur d'une institution internationale dédiée à la culture, à l'éducation et au patrimoine mondial.
Départ en car place Carnot à 12H45. Tarif : 9€



JEUDI 18 JUIN JOURNÉE AU CHATEAU DE GUÉDELON

Découverte du chantier médiéval, déjeuner au restaurant puis visite guidée pour comprendre les techniques de construction du XIII^e siècle.
Départ en car place Carnot à 7H30. Tarif : 28€



SORTIES DE PRINTEMPS 2026 ORGANISÉE PAR LE CCAS MARDI 02 JUIN

Réservée aux retraités fontenaisiens

Le Moulin de l'Étang vous ouvre ses portes pour un festin printanier suivi d'une après-midi dansante.

Tarif : 5,70€ (inscriptions ouvertes du 1^{er} au 30 avril)

Les inscriptions aux activités de l'espace loisirs se font auprès de la

référénte les matins uniquement.

(Informations et réservation au 01 41 13 20 14 ou à l'Espace Loisirs seniors)