

# MAI 2026

DATE	MATIN	APRES-MIDI
Vendredi 1 mai	Férié	Férié Le Carnaval Des Motards  Parvis de l'entrée des capucines 14h00  Entrée libre
Lundi 4 mai	Inscription à l'agenda des seniors du mois de mai à partir de 9h30 à la maison des seniors	Initiation Smartphone senior (samsung, iphone, huawei, etc)  Maison des séniors  14h00 - 15h30  10 places  Inscription obligatoire
Mardi 5 mai	Initiation boxe en partenariat avec AK BOXING  Maison des seniors  De 10h00 à 11h00  (Max 8 personnes)  Inscription obligatoire	Casino Royal  Aux CAPUCINES :  14h-16h  (Max 8 personnes)  Inscription obligatoire
Mercredi 6 mai	Sport adapté (Partenariat Comité Départemental Olympique et Sportif du Var)  Maison des séniors  1er groupe 10h30 - 11h10 2ème groupe 11h15 - 11h55 16 places  Inscription obligatoire	Atelier Tricot / Bracelets  Maison des séniors  14h00 - 15h30  10 places  + animation musical avec Michel  Inscription obligatoire

<b>Jeudi 7 mai</b>	<b>Activité libre</b>	<b>Découverte du tai-chi avec Christian</b>  (seniors de Cuers) Maison des seniors De 14h- 15h30 10 places  <b>Inscription obligatoire</b>
<b>Vendredi 8 mai</b>	<b>Férial</b>	<b>Férial</b>
<b>Samedi 9 mai</b>		<b>Concert Variétés</b>  Etablissement des GENETS  14h15-16h30  (max 10 personnes)  <b>Inscription obligatoire</b>
<b>Lundi 11 mai</b>	<b>Activité libre</b>	<b>Atelier Mandala</b>  Maison des seniors 14h00 - 15h30 12 places  <b>Inscription obligatoire</b>
<b>Mardi 12 mai</b>	<b>Atelier intergénérationnel en partenariat avec l'association des MAM les Fripounets</b>  Maison des seniors  10h-11h30  <b>Inscription obligatoire</b>	<b>Découverte du jeu de société</b>  (Jeux de cartes, belotte, taro, Domino, time up)  Maison des seniors  14h00 – 16h30  <b>Inscription obligatoire</b>

<p><b>Mercredi 13 mai</b></p>	<p><b>Sport adapté</b>  (Partenariat Comité Départemental Olympique et Sportif du Var)  Maison des séniors  1er groupe 10h30 - 11h10 2ème groupe 11h15 - 11h55 16 places  <b>Inscription obligatoire</b></p>	<p><b>Atelier Tricot / Bracelets</b>  Maison des séniors  14h00 - 15h30  10 places  <b>Inscription obligatoire</b></p>
<p><b>Jeudi 14 mai</b></p>	<p><b>Férié</b></p>	<p><b>Férié</b></p>
<p><b>Vendredi 15 mai</b></p>	<p><b>Férié</b></p>	<p><b>Férié</b></p>
<p><b>Lundi 18 mai</b></p>	<p><b>Activité libre</b></p>	<p><b>Atelier Mandala</b>  Maison des séniors 14h00 - 15h30 12 places  <b>Inscription obligatoire</b>  <b>Atelier création de bracelet</b> Maison des Séniors  15h30 à 16h30 12 places  <b>Inscription obligatoire</b></p>
<p><b>Mardi 19 mai</b></p>	<p><b>Prévention des chutes</b>  Maison des séniors  10h15 - 11h15 10 places  Avec Elodie Educatrice Sportif de Cuers  <b>Inscription obligatoire</b></p>	<p><b>Initiation Au Tir A L'arc</b>  Aux CAPUCINES  13h45/ 16h  <b>Inscription obligatoire</b></p>

<b>Mercredi 20 mai</b>	<b>Sport adapté</b> (Partenariat Comité Départemental Olympique et Sportif du Var)  Maison des séniors  1er groupe 10h30 - 11h10 2ème groupe 11h15 - 11h55 16 places  <b>Inscription obligatoire</b>	<b>Atelier Tricot / Bracelets</b>  Maison des séniors  14h00 - 15h30  10 places  <b>Inscription obligatoire</b>
<b>Jeudi 21 mai</b>	<b>Atelier Gym</b> Renforcement Musculaire (Collaboration avec le service sport de la ville)  Gymnase Paul Rocofort (Salle des miroirs) 9h - 10h 40 places Educateur sportive Elodie ou Nicolas <b>Inscription obligatoire</b>	<b>Initiation Smartphone</b> (Samsung, Iphone, Huawei, etc)  Maison des séniors  14h00 - 15h30  10 places  <b>Inscription obligatoire</b>
<b>Vendredi 22 mai</b>	<b>Atelier gym sur chaise</b>  10h15 – 10h50 : groupe 1 10h55-11h40 : groupe 2  12 places/par groupe  Maison des seniors  <b>Inscription obligatoire</b>	<b>Découverte du jeu de société</b>  Jeux de cartes, belotte, taro, Domino, time up)  Maison des séniors  14h00 – 16h30  <b>Inscription obligatoire</b>
<b>Lundi 25 mai</b>	Férié	Férié  <b>CONFERENCE REPORTAGE SUR LE          COSTA RICA</b>  Aux CAPUCINES  14h15-16h30  <b>Inscription obligatoire</b>

<b>Mardi 26 mai</b>	<b>Prévention des chutes</b>  Maison des séniors  10h15 - 11h15 10 places  Avec Elodie Educatrice Sportif de Cuers  <b>Inscription obligatoire</b>	<b>Concert Musique Variétés</b>  Aux GENETS  14h15-16h30  <b>Entrée libre</b>
<b>Mercredi 27 mai</b>	<b>Sport Adapte</b> (Partenariat Comité Départemental Olympique et Sportif du Var)  Maison des séniors  1er groupe 10h30 - 11h10 2ème groupe 11h15 - 11h55 16 places  <b>Inscription obligatoire</b>	<b>Atelier Tricot / Bracelets</b>  Maison des séniors  14h00 - 15h30  10 places  <b>Inscription obligatoire</b>
<b>Jeudi 28 mai</b>	<b>Atelier Gym</b> Renforcement Musculaire (Collaboration avec le service sport de la ville)  Gymnase Paul Rocofort (Salle des miroirs) 9h - 10h 40 places Educatrice sportive Elodie ou Miloud  <b>Inscription obligatoire</b>	<b>Initiation Smartphone</b> (Samsung, Iphone, Huawei, etc)  Maison des séniors  14h00 - 15h30  10 places  <b>Inscription obligatoire</b>
<b>Vendredi 29 mai</b>	<b>Atelier gym sur chaise</b>  10h15 – 10h50 : groupe 1 10h55-11h40 : groupe 2  12 places/par groupe  Maison des seniors  <b>Inscription obligatoire</b>	<b>Découverte du jeu de société</b>  Jeux de cartes, belotte, taro, Domino, time up)  Maison des séniors  14h00 – 16h30  <b>Inscription obligatoire</b>
<b>Samedi 30 mai</b>		<b>Concert Musique Variétés D'hier A  Aujourd'hui</b>  Aux CAPUCINES 14h15-16h30  (10 personnes max) <b>Inscription obligatoire</b>