

Juin 2026

DATE	MATIN	APRES-MIDI
Lundi 1^{er} juin	Initiation boxe avec AK BOXING Maison des séniors 10h00-11h00 10 places Inscription obligatoire	Atelier Mandala Maison des séniors 14h00 - 15h30 12 places Inscription obligatoire
Mardi 2 juin	Prévention des chutes Maison des séniors 10h15 - 11h15 10 places Avec Elodie Educateur sportive Elodie ou Miloud Inscription obligatoire	Initiation Smartphone senior (samsung, iphone, huawei, etc) Maison des séniors 14h00 - 15h30 10 places Inscription obligatoire VOYAGE A TRAVERS LE CASQUE VIRTUEL Aux CAPUCINES 13h45 à 16h00 6 places Inscription obligatoire
Mercredi 3 juin	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 Inscription obligatoire

Jeudi 4 juin	Atelier Gym Renforcement Musculaire (Collaboration avec le service sport de la ville) Gymnase Paul Rocafort (Salle des miroirs) 9h - 10h 40 places Educateur sportive Inscription obligatoire	PECHE A LA TRUITE DANS LE JARDIN Aux Genet 13h45 à 16h00 6 places (droit à 1 truite par personne) Inscription obligatoire Activité libre Maison des seniors 14h00-16h00
Vendredi 5 juin	Atelier gym sur chaise 10h15 – 10h50 : groupe 1 10h55-11h40 : groupe 2 12 places/par groupe Maison des seniors Inscription obligatoire	Jeux de cartes ,(belotte, taro, Domino, time up) Maison des séniors 14h00 – 16h30 Entrée libre
Lundi 8 juin	Initiation boxe avec AK BOXING Maison des séniors 10h00-11h00 10 places Inscription obligatoire	Atelier Mandala Maison des séniors 14h00 - 15h30 12 places Inscription obligatoire

Mardi 9 juin	Prévention des chutes Maison des séniors 10h15 - 11h15 10 places Avec Elodie Educateur sportive Elodie ou Miloud Inscription obligatoire	Initiation Smartphone senior (samsung, iphone, huawei, etc) Maison des séniors 14h00 - 15h30 10 places Inscription obligatoire
Mercredi 10 juin	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
Jeudi 11 juin	Atelier Gym Renforcement Musculaire (Collaboration avec le service sport de la ville) Gymnase Paul Rocafort (Salle des miroirs) 9h - 10h 40 places Educateur sportive Inscription obligatoire	KARAOKE Au pôle culturel 12h00 à 16h30 Repas partagé Venez nombreux
Vendredi 12 juin	Atelier gym sur chaise 10h15 – 10h50 : groupe 1 10h55-11h40 : groupe 2 12 places/par groupe Maison des seniors Inscription obligatoire	Jeux de cartes ,(belotte, taro, Domino, time up) Maison des séniors 14h00 – 16h30 Entrée libre

Lundi 15 juin	Initiation boxe avec AK BOXING Maison des séniors 10h00-11h00 10 places Inscription obligatoire	Atelier Mandala Maison des séniors 14h00 - 15h30 12 places Inscription obligatoire
Mardi 16 juin	Sortie plage RDV devant le pôle culturel coté gymnase 7h00 – 11h 8 places Inscription obligatoire	Initiation Smartphone senior (samsung, iphone,huawei, etc) Maison des séniors 14h00 - 15h30 10 places Inscription obligatoire
Mercredi 17 juin	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
Jeudi 18 juin	Atelier Gym Renforcement Musculaire (Collaboration avec le service sport de la ville) Gymnase Paul Rocofort (Salle des miroirs) 9h - 10h 40 places Educatrice sportive Inscription obligatoire	Activité libre Maison des seniors 14h00-16h00

Vendredi 19 juin	Atelier gym sur chaise 10h15 – 10h50 : groupe 1 10h55-11h40 : groupe 2 12 places/par groupe Maison des seniors Inscription obligatoire	Jeux de cartes ,(belotte, taro, Domino, time up) Maison des séniors 14h00 – 16h30 Entrée libre
Lundi 22 juin	Initiation boxe avec AK BOXING Maison des séniors 10h00-11h00 10 places Inscription obligatoire	Atelier Mandala Maison des séniors 14h00 - 15h30 12 places Inscription obligatoire
Mardi 23 juin	Sortie plage RDV devant le pôle culturel coté gymnase 7h00 – 11h 8 places Inscription obligatoire	Activité libre Maison des seniors 14h00-16h00 Inscription obligatoire
Mercredi 24	SPORT ADAPTE (Partenariat Comité Départemental Olympique et Sportif du Var) Maison des séniors 1er groupe 10h30 - 11h10 2ème groupe 11h15 - 11h55 16 places PIANO SAUVAGE De 8h30 à 17h00 Avec concert à 15h00 Entrée libre	CONCERT OPERA 14h45à 16h30 Aux CAPUCINES Nadine la soprano Venez nombreux Atelier Tricot / Bracelets Maison des séniors 14h00 - 15h30 10 places Inscription obligatoire

Jeudi 25 juin	Atelier Gym Renforcement Musculaire (Collaboration avec le service sport de la ville) Gymnase Paul Rocofort (Salle des miroirs) 9h - 10h 40 places Educateur sportive Inscription obligatoire	LE LOTO DES SENIORS 13h30- 16h30 Au pôle culturel Inscription obligatoire
Vendredi 26 juin	Atelier gym sur chaise 10h15 – 10h50 : groupe 1 10h55-11h40 : groupe 2 12 places/par groupe Maison des seniors Inscription obligatoire	CONCERT VARIETES 14h15-16h30 Aux CAPUCINES Jeux de cartes ,(belotte, taro, Domino, time up) Maison des séniors 14h00 – 16h30 Entrée libre
Lundi 29 juin	VOYAGE JOURNÉE Journee tropezienne st Tropez et port Grimaud Découverte libre du village de St Tropez Déjeuner au restaurant à Port Grimaud Tour en bateau à propulsion électrique solaire dans Port Grimaud Rendez-vous devant le collège l'horaire vous sera communiqué à l'inscription	
Mardi 30 juin	Atelier Gym Renforcement Musculaire (Collaboration avec le service sport de la ville) Gymnase Paul Rocofort (Salle des miroirs) 9h - 10h 40 places Educateur sportive Elodie ou Miloud	DECOUVERTE DU JEU DE SOCIETE Maison des séniors (Belote, Tarot, Rami,...) 14h00 – 15h30 Inscription obligatoire

	Inscription obligatoire	
--	--------------------------------	--