

LES AUTRES CLUBS					
CLUBS	La Plaine	Sébastienopol Granoux	Saint-Victor	La Valentine	Montolivet
Infos pratiques	Ouverture du lundi au vendredi – 9h/17h Fermé le jeudi 15 août Salle climatisée dans tous les clubs				
Tél.	04 13 94 79 91	04 13 94 79 90	04 13 94 79 95	04 13 94 79 93	04 13 94 79 92
Adresse	36/38, place Jean Jaurès 13001	23, rue Granoux 13004	7 bis, rue Sauveur Tobelem 13007	5, boulevard de la Coopérative 13011	390, av. de Montolivet 13012
Pour venir	Métro2 Cours Julien Tram T1: Eugène Pierre Bus 74: Place J. Jaurès	Bus 72: Sakakini Sidi Brahim Bus 52: Place Sébastopol Tram T1: Ciné Madeleine	Bus 54-55-61 80-81 Arrêt: Saint-Victor	Bus 4-12-12B-12S 50 Arrêt à prox. La Valentine Parking à proximité	Bus 6 Arrêt: Montolivet Chabot Parking à proximité
Pour participer aux activités : inscription préalable obligatoire auprès du responsable du club					

JUILLET					
Les clubs sont ouverts tous les jours, du lundi au vendredi. Les activités sont maintenues selon les plannings annuels jusqu'au 31 juillet (sous réserve). Une journée festive par club vous est proposée.					
Clubs	La Plaine	Sébastienopol Granoux	Saint-Victor	La Valentine	Montolivet
Gym rythmique, bien-être, douce, sur chaise. Pilates – Stretching – Yoga – Qi Gong – Body zen – Sophrologie – Danse en ligne – Country – Zumba – Anglais – Espagnol – Chorale – Karaké – Mélodies italiennes – Piano – Cartes – Contrée – Bridge – Scrabble – Loto – Activités numériques – Ateliers mémoire – Théâtre – Déco – Couture – Peinture – Dessin – Aquarelle – Pétañque...					
Repas avec loto 15€	La Plaine vendredi 19	Granoux jeudi 11	Saint-Victor lundi 8	La Valentine mardi 23	Montolivet mardi 9
Plus d'information : 04 91 55 40 93 ou auprès des responsables de clubs					

AOÛT					
Les clubs sont ouverts deux fois par semaine. Venez profiter de leur salle climatisée ! chaque club vous propose une journée festive avec un repas suivi d'un loto, dans le mois. N'hésitez pas à contacter les clubs, ils trouveront toujours une solution pour répondre à votre attente.					
JOURS CLUBS	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
LA PLAINE	Ouvert les mardis et vendredis – Activités : Zumba/Country & Loto				
SÉBASTOPOLE GRANOUX	Ouvert les lundis et jeudis – Activités : Jeux de cartes, Scrabble, Country & Loto				
SAINT-VICTOR	Ouvert les lundis et mercredis – Activités : Gym, Qi Qong & Loto				
LA VALENTINE	Ouvert les mercredis et vendredis Activités : Pétañque, Jeux / Ludothèque, Qi Qong, Gym, Gym bien être & Loto				
MONTOLIVET	Ouvert les mardis et jeudis – Activités : Concours Contrée & Loto				
Journées festives : repas suivi d'un loto ou Après-midi « Loto » (6€ les 6 cartons)					
Repas avec loto 12€	La Plaine vendredi 30	Granoux jeudi 22	Saint-Victor lundi 5	La Valentine mercredi 14	Montolivet mardi 6

# FORTES CHALEURS / CANICULE SOYEZ VIGILANT !

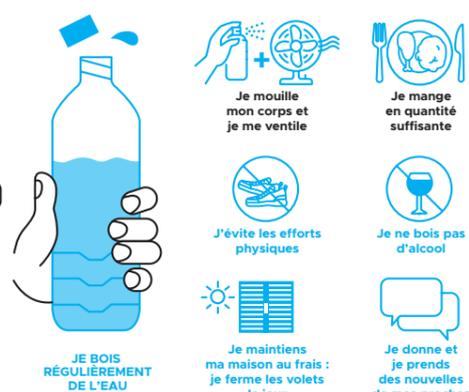
Il fait très chaud depuis 3 jours ou plus la température ne descend pas la nuit

En période de canicule, il y a des risques pour ma santé, quels sont les signaux d'alerte ?



Si vous voyez quelqu'un victime d'un malaise, **appelez le 15.**

En période de canicule, Quels sont les bons gestes ?



**BON À SAVOIR**  
À partir de 60 ans ou en situation de handicap, je peux bénéficier d'un accompagnement personnalisé. Il me suffit de contacter ma mairie ou mon Centre Communal d'Action Sociale (CCAS)

**ATTENTION**  
Si je prends des médicaments : je demande conseil à mon médecin ou à mon pharmacien.

Pour une information en temps réel, vous pouvez consulter la carte de vigilance de Météo-France actualisée deux fois par jour à 6h et à 16h

**CANICULE INFO SERVICE NUMÉRO VERT : 0800 06 66 66**  
(appel gratuit depuis un poste fixe en France, du lundi au samedi de 9h à 19h)  
permet d'obtenir des conseils

**EN CAS DE MALAISE, APPELEZ LE 15**

# L'ÉTÉ DES SÉNIORS 2024

N'oubliez pas !  
Reprise des activités en septembre  
Campagne d'inscription dans tous les clubs du 4 au 6 septembre  
Renseignements ; 04 91 55 32 08

# L'ÉTÉ DES SÉNIORS 2024

Programme des Clubs de loisirs

Ville de Marseille - © Adobe Stock - Imprimé sur papier issu de forêts gérées durablement.



Programme susceptible de modification



# CAMPAGNE D'ÉTÉ

du 20 juin au 13 septembre

Les clubs de loisirs

**Château Saint-Cyr et La Bastide du Ginestet**

vous accueillent

du lundi au vendredi de 9h à 17h

Lors des soirées estivales de 18h à 22h

# CET ÉTÉ, RESTEZ EN FORME !

S'étirer, s'assouplir, maintenir le sens de l'équilibre... avec l'atelier **BE RELAX**

Une fois par semaine de 9h30 à 11h30

En partenariat avec l'ASEPT

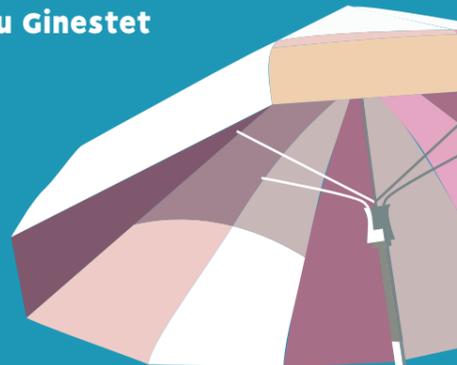
(Association de Santé, d'Éducation et de Prévention sur Les Territoires)

Un atelier **Sport en extérieur** dans le cadre arboré du parc de la **Bastide du Ginestet**

Un cours adapté pour se maintenir en forme le 4 juillet de 8h30 à 10h gratuit (sur inscription)

En juillet, tous les autres clubs de loisirs de la Ville de Marseille sont ouverts du lundi au vendredi. En août, ces clubs seront ouverts deux fois par semaine pour garder la forme, le contact et profiter des salles climatisées.

# VENEZ NOMBREUX PARTAGER DES MOMENTS FESTIFS ET CONVIVIAUX !



# CHÂTEAU SAINT-CYR

Du Jeudi 20 juin au jeudi 29 août

- Deux déjeuners hebdomadaires, festifs et à thèmes suivis d'animations et 2 repas partagés les mercredis et vendredis (nouveau!)

- Activités et animations diverses proposées selon les tableaux ci-dessous

- Animation **Loto** tous les **lundis après-midi** et **bal** tous les **jeudis après-midi**

- Trois **repas dansants en nocturne** de 18h à 22h

## SOIRÉE D'INAUGURATION DE LA « CAMPAGNE D'ÉTÉ »

Repas suivi d'un bal « Les îles »

Jeudi 20 juin de 18h à 22h

JUILLET			
JOUR	MATIN 9h	DÉJEUNER 12H	APRÈS-MIDI 14H
Lundi	Qi Gong	Repas traiteur * + Loto	
MARDI	Gymnastique Yoga	/	Atelier déco Peinture Country Line dance
MERCREDI	Qi Gong	Repas partagé / animation à thème Apportez votre pique-nique et venez manger avec nous ! Pilates Stretching	
JEUDI	Sophrologie	Repas traiteur * Peinture Bal	
	Atelier ASEPT <b>BE RELAX</b> 4, 11, 25 juillet	Jeudi 18 juillet – 18h à 22h Repas suivi d'un bal « Soirée guinguette »	
VENDREDI	Qi Gong	Repas partagé Apportez votre pique-nique et venez manger avec nous ! Karaoké	

\*Déjeuners à thèmes

L'ITALIE : du 1<sup>er</sup> au 5 juillet

L'ARMÉNIE : du 8 au 12

LA FRANCE : du 16 au 19

LA CORSE : du 22 au 26

LA THAÏLANDE : du 29 juillet au 2 août

## AOÛT

JOUR	MATIN 9H	DÉJEUNER 12H	APRÈS-MIDI 14H
LUNDI	/	Repas traiteur * + Loto	
MARDI	Gym douce Atelier Déco Stretching	/	Peinture Country Line dance
MERCREDI	/	Repas partagé Apportez votre pique-nique et venez manger avec nous ! animation à thème	
JEUDI	Atelier ASEPT <b>BE RELAX</b> 1 <sup>er</sup> et 8 août	Repas traiteur * + Bal	
VENDREDI	/	Repas partagé Apportez votre pique-nique et venez manger avec nous ! Karaoqué	

\*Déjeuners à thèmes

LA THAÏLANDE : du 29 juillet au 2 août

L'ESPAGNE : du 5 au 9

LA PROVENCE : du 12 au 16 (Jeudi 15 août – Férié Club fermé)

ORIENTAL : du 19 au 23

LE MEXIQUE : du 26 au 30

## SOIRÉE « BLANCHE » DE CLÔTURE DE LA « CAMPAGNE D'ÉTÉ »

Repas suivi d'un bal

Jeudi 19 août de 18h à 22h

Participation tarifaire avec tarifs dégressifs		Suppléments	
Soirées (repas suivi d'un bal)	12,50€	Boissons : canette individuelle (type coca, Perrier...)	1€
Forfait repas traiteur + animation	12€	Glaces : cône	1€
		Café supplémentaire (type Senseo)	1€
<b>Animation prix fixe :</b>			
Loto	6€		
Bal avec musicien	6€		

### INFOS PRATIQUES

Château Saint-Cyr  
Salle de restauration climatisée  
83 chemin de la Valbarelle – 13010 Marseille  
Renseignements : 04 13 94 79 94

### POUR VENIR

Bus n°18 place Castellane  
arrêt Château Saint-Cyr  
Parking à proximité

Ouverture du lundi au vendredi – 9h/17h ou 18h/22h lors des soirées estivales  
Fermeture le jeudi 15 août

Pour participer aux activités et soirées :  
inscription préalable obligatoire auprès du responsable du club

# LA BASTIDE DU GINESTET

Du vendredi 21 juin au vendredi 13 septembre

- Accueil à la journée avec un repas « fait maison » suivi de jeux de société, loto, contrée, bals...

- **2 repas « anniversaire »** le mardi 30 juillet et jeudi 29 Août 2024

- **4 nocturnes** de 18h à 22h : repas suivi d'un bal

## SOIRÉE D'INAUGURATION DE LA « CAMPAGNE D'ÉTÉ »

Repas suivi d'un bal « Fête de la Musique »

Vendredi 21 juin de 18h à 22h

JUILLET / AOÛT			
JOUR	MATIN	DÉJEUNER 12H	APRÈS-MIDI 14H
LUNDI	/	Repas	Jeux de société
MARDI	/	Repas Repas d'anniversaire le 30 juillet	Bal
MERCREDI	Atelier ASEPT <b>BE RELAX</b> 5 séances du 17/07 au 14/08 de 9h30 à 11h30	Repas	Concours de contrée Dessin/Peinture
JEUDI	Sport en extérieur le 4/07 de 8h30 à 10h	Repas Repas d'anniversaire le 29 août	Bal
VENDREDI	Dessin /Peinture	Repas	Loto
	Vendredi 12 juillet – 18 h à 22 h « Fête nationale » Repas suivi d'un bal		
	Vendredi 18 août – 18 h à 22 h « Soirée estivale » Repas suivi d'un bal		

## SOIRÉE DE CLÔTURE DE LA CAMPAGNE D'ÉTÉ

Repas suivi d'un bal

Vendredi 13 septembre de 18h à 22h

Participation tarifaire avec tarifs dégressifs		Animation prix fixe :	
Soirées (repas + bal)	12,50€	Loto	6€
Forfait repas anniversaire + bal	12,50€	Bal avec musicien	6€
Forfait repas + animation	12€		

### INFOS PRATIQUES

La Bastide du Ginestet  
Salle de restauration climatisée  
26 avenue de Valdonne – 13013 Marseille  
Renseignements : 04 91 06 54 17

### POUR VENIR

Accès : Métro ligne 1 : station Malpassé  
Puis prendre Bus 37 (arrêt Valdonne – Hôpital Laveran) ou Bus 38 et B3 (arrêt Laveran – Diderot) Parking

Ouverture du lundi au vendredi – 9h/17h ou 18h/22h lors des soirées estivales  
Fermeture le jeudi 15 août

Pour participer aux activités et soirées :  
inscription préalable obligatoire auprès du responsable de club