

## LES AUTRES CLUBS

CLUBS	La Plaine	Sébastopol Granoux	Saint-Victor	La Valentine	Montolivet
<b>Info pratiques</b>	Ouverture du lundi au vendredi – 9h/17h Fermés les jours fériés Salle climatisée dans tous les clubs				
<b>Tél.</b>	04 91 47 97 09	04 91 85 29 86	04 91 90 27 10	04 91 43 10 17	04 91 66 74 78
<b>Adresse</b>	36/38, place Jean Jaurès 13001	23, rue Granoux 13004	7 bis, rue Sauveur Tobelem 13007	8, boulevard de la Coopérative 13011	390, av. de Montolivet 13012
<b>Pour venir</b>	Métro2 Crs 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 51 Arrêt à prox. La Valentine Parking à proximité	Bus 6 Arrêt : Montolivet Chabot Parking à proximité

## JUILLET

Journées festives (repas suivi d'un loto)					
Repas avec loto 15€ loto seul 6€	Vendredi 21	Jeudi 20	Lundi 10	Mardi 25	Mardi 4

### Activités maintenues selon les plannings annuels jusqu'au 31 juillet (sous réserve)

Gym rythmique, Fitness, Bien-être, Douce, sur chaise, Pilates, Stretching, Yoga, Qi Gong, Body zen, Sophrologie, Danse en ligne, Country, Zumba, Anglais, Espagnol, Chorale, Karoké, Mélodies italiennes, Piano, Cartes, Contrée, Bridge, Scrabble, loto, Activités numériques, Ateliers mémoire, Théâtre, déco, Couture, Peinture, Dessin Aquarelle, Pétanque...

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

## AOÛT\*

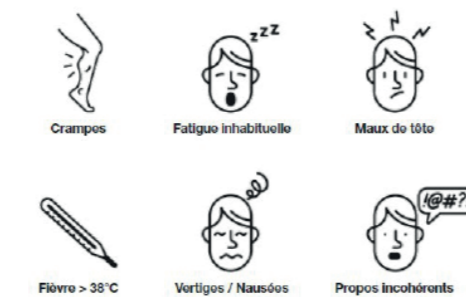
JOURS CLUBS	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Ouverture à tour de rôle avec des après-midi « Loto » (6€ les 6 cartons)					
LA PLAINE		Loto			Loto
GRANOUX	Loto		Loto		
SAINT-VICTOR		Loto		Loto	

\* Les clubs La Valentine et Montolivet sont fermés en août

# 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**  
Je suis particulièrement concerné si je suis enceinte, j'ai un bébé ou je suis une personne âgée. 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 2023

N'oubliez pas !  
Reprise des activités en septembre  
Campagne d'inscription dans tous les clubs du 4 au 8 septembre  
Renseignements : 04 91 55 32 08

# L'ÉTÉ DES SÉNIORS 2023

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 21 juin au 1er septembre

Les clubs de loisirs

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

vous accueillent

du lundi au vendredi de 9h à 17h et de 18h à 22h

Lors des soirées estivales

# 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**

ou de **Château Saint-Cyr**, avec des cours adaptés pour se maintenir en forme

Une fois par mois 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 samedi. En août, seuls les 3 clubs du centre-ville sont ouverts à tour de rôle pour garder la forme, le contact et profiter des salles climatisées.

# VENEZ NOMBREUX PARTAGER DES MOMENTS FESTIFS ET CONVIVIAUX !



# CHÂTEAU SAINT-CYR

Du vendredi 23 juin au jeudi 31 août

- **Trois déjeuners hebdomadaires, festifs et à thèmes\*** les **lundis, mercredis et vendredis**

suivis d'animations

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

- Deux **repas dansants en nocturne** de 18h à 22h, avec mise en place d'un car pour les seniors les plus éloignés du Club St-Cyr, avec trois points de ramassage : St Victor, La Plaine, Granoux

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

Repas suivi d'un bal  
Vendredi 23 juin de 18 h à 22 h

JUILLET			
JOUR	MATIN	DÉJEUNER 12 H	APRÈS-MIDI 14 H
		<b>12h repas traiteur*</b>	<b>animations 14h/16h30</b>
<b>LUNDI</b>	<b>Qi gong</b> 9h30 <b>Sport en extérieur</b> le 3/07 de 8h30 à 10h	Lundi 3 / Représentation « <b>la vie de Jacques Brel</b> » par la troupe du théâtre Granoux du 3 au 15 / Exposition Arts Plastiques (peinture modelage..) Lundi 10 / concours de contrée Lundi 17 / démonstration de danse Lundi 24 / Après-midi : jeux en bois / jeux de société Lundi 31 / Concours de pétanque	
<b>MARDI</b>	<b>Gymnastique</b> 10h <b>Yoga</b> 11h	/	<b>Atelier déco</b> 14h <b>Peinture</b> 14h <b>Country</b> 14h <b>Line dance</b> 15h
<b>MERCREDI</b>	<b>Qi gong</b> 10h30	<b>12h Repas traiteur* + Loto - 14h / 16h30</b>	
<b>JEUDI</b>	<b>Pilates</b> 9h <b>Stretching</b> 10h Atelier « <b>BE RELAX</b> » 9h30/11h30	/	<b>Peinture</b> 14h <b>karaoqué</b> 14h <b>Cartes</b> 14h
<b>VENDREDI</b>	<b>Qi gong</b> 9h30	<b>12h Repas traiteur* + Bal - 14h / 16h45</b> Cartes	

\*Déjeuners à thèmes

**LA PROVENCE** Lundi 3 - Mercredi 5 - Vendredi 7

**LA FRANCE** : Lundi 10 - Mercredi 12 - (Vendredi 14 - Férié centre fermé)

**L'ITALIE** : Lundi 17 - Mercredi 19 - Vendredi 21

**L'ESPAGNE** : Lundi 24 - Mercredi 26 - Vendredi 28

**LES ÎLES** : Lundi 31

## AOÛT

JOUR	MATIN	DÉJEUNER 12 H	APRÈS-MIDI 14 H
		<b>12h repas traiteur*</b>	<b>animations 14h/16h30</b>
<b>LUNDI</b>	<b>Sport en extérieur</b> Le 7/08 de 8h30 à 10h	Lundi 7 <b>Karaoqué</b> Lundi 14 Projection « <b>cinéma</b> » « <b>spectacle</b> » Lundi 21 Après-midi ludique : <b>jeux en bois, jeux de société</b> Lundi 28 <b>Karaoqué</b>	
<b>MARDI</b>	<b>Atelier Déco</b> 10h	/	<b>Peinture</b> 14h <b>Country</b> 14h <b>Line dance</b> 15h
<b>MERCREDI</b>	<b>11H / 16H30 Journée festive avec repas traiteur* + loto</b>		
<b>JEUDI</b>	Atelier <b>BE RELAX</b> 9h30-11h30	/	<b>Peinture</b> 14h <b>karaoqué</b> 14h <b>Cartes</b> 14h
<b>VENDREDI</b>	<b>11H / 16H45 Journée festive avec repas traiteur* + bal</b>		

\*Déjeuners à thèmes

**LES ÎLES** : Mercredi 2 - Vendredi 4

**LA CORSE** : Lundi 7 - Mercredi 9 - Vendredi 11

**LE MEXIQUE** : Lundi 14 - Mercredi 16 - Vendredi 18

**LA CHINE** : Lundi 21 - Mercredi 23 - Vendredi 25

**ORIENTAL** : Lundi 28

## SOIRÉE «BLANCHE»

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

Repas suivi d'un bal  
Jeudi 31 août de 18 h à 22 h

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

INFOS PRATIQUES	POUR VENIR
<b>Château Saint-Cyr</b> <b>Salle de restauration climatisée</b> 83 chemin de la Valbarelle - 13010 Marseille <b>Renseignements : 04 91 35 30 88</b>	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 les jours fériés	
Pour participer aux activités et soirées : inscription préalable obligatoire auprès du responsable du club	

# LA BASTIDE DU GINESTET

Du mercredi 21 juin au vendredi 1er septembre

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

- **2 repas « anniversaire »** le jeudi 27 juillet et jeudi 31 Août 2023

- **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»  
Mercredi 21 juin de 18 h à 22 h

JUILLET / AOÛT			
JOUR	MATIN	DÉJEUNER-12 H	APRÈS-MIDI-14 H
<b>LUNDI</b>		<b>Repas</b>	<b>Jeux de société</b>
<b>MARDI</b>		<b>Repas</b>	<b>Bal</b>
<b>MERCREDI</b>	Atelier « <b>BE RELAX</b> » 9h30 - 11h30 5,12,19,26 juillet et 2 août <b>Sport en extérieur</b> 19/07 et 23/08 - 8h30/10h	<b>Repas</b>	<b>Concours de contrée + jeux de société</b>
<b>JEUDI</b>		<b>Repas d'anniversaire</b> 27 juillet et 31 août	<b>Bal</b>
	<b>Jeudi 13 juillet - 18h / 22h « Fête nationale »</b> Repas suivi d'un bal		
<b>VENDREDI</b>	<b>Dessin/peinture</b> 10h/12h	<b>Repas</b>	<b>loto</b>
	<b>Vendredi 18 août - 18h à 22h « Soirée estivale »</b> Repas suivi d'un bal		

## SOIRÉE DE CLÔTURE DE LA CAMPAGNE D'ÉTÉ

Repas suivi d'un bal  
Vendredi 1<sup>er</sup> septembre de 18 h à 22 h

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

INFOS PRATIQUES	POUR VENIR
<b>La Bastide du Ginestet</b> <b>Salle de restauration climatisée</b> 26 avenue de Valdonne - 13013 Marseille <b>Renseignements : 04 91 06 54 17</b>	<b>Accès</b> : 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 les jours fériés	
Pour participer aux activités et soirées : inscription préalable obligatoire auprès du responsable de club	