

LES AUTRES CLUBS

CLUBS	La Plaine	Sébastopol Granoux	Saint-Victor	La Valentine	Montolivet
Info pratiques	Ouverture du lundi au vendredi – 9h/17h Fermés les jours fériés Salle climatisée dans tous les clubs				
Tél.	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
Adresse	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
Pour venir	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, Karaoké, 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*

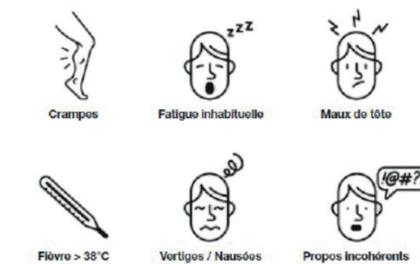
JOURS CLUBS	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Ouverture à tour de rôle avec des après-midi « Loto » (6€ les 6 cartons)					
LA PLAINE		Loto			Loto
GRANOUX	Loto		Loto		
SAINT-VICTOR		Loto		Loto	

* 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
		12h repas traiteur*	animations 14h/16h30
LUNDI	Qi gong 9h30 Sport en extérieur le 3/07 de 8h30 à 10h	Lundi 3 / Représentation « la vie de Jacques Brel » 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	
MARDI	Gymnastique 10h Yoga 11h	/	Atelier déco 14h Peinture 14h Country 14h Line dance 15h
MERCREDI	Qi gong 10h30	12h Repas traiteur* + Loto - 14h / 16h30	
JEUDI	Pilates 9h Stretching 10h Atelier « BE RELAX » 9h30/11h30	/	Peinture 14h karaoké 14h Cartes 14h
VENDREDI	Qi gong 9h30	12h Repas traiteur* + Bal - 14h / 16h45 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
		12h repas traiteur*	animations 14h/16h30
LUNDI	Sport en extérieur Le 7/08 de 8h30 à 10h	Lundi 7 Karaoqué Lundi 14 Projection « cinéma » « spectacle » Lundi 21 Après-midi ludique : jeux en bois, jeux de société Lundi 28 Karaoqué	
MARDI	Atelier Déco 10h	/	Peinture 14h Country 14h Line dance 15h
MERCREDI	11H / 16H30 Journée festive avec repas traiteur* + loto		
JEUDI	Atelier BE RELAX 9h30-11h30	/	Peinture 14h karaoqué 14h Cartes 14h
VENDREDI	11H / 16H45 Journée festive avec repas traiteur* + bal		

*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) 12,50€	Boissons : canette individuelle
Forfait repas traiteur + animation 12€	(type coca, Perrier...) 1 €
	Glaces : cônes 1 €
	Café supplémentaire (type Senseo) 1 €

INFOS PRATIQUES	POUR VENIR
Château Saint-Cyr Salle de restauration climatisée 83 chemin de la Valbarelle - 13010 Marseille Renseignements : 04 91 35 30 88	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
LUNDI		Repas	Jeux de société
MARDI		Repas	Bal
MERCREDI	Atelier « BE RELAX » 9h30 - 11h30 5,12,19,26 juillet et 2 août Sport en extérieur 19/07 et 23/08 - 8h30/10h	Repas	Concours de contrée + jeux de société
JEUDI		Repas d'anniversaire 27 juillet et 31 août	Bal
	Jeudi 13 juillet - 18h / 22h « Fête nationale » Repas suivi d'un bal		
VENDREDI	Dessin/peinture 10h/12h	Repas	loto
	Vendredi 18 août - 18h à 22h « Soirée estivale » Repas suivi d'un bal		

SOIRÉE DE CLÔTURE DE LA CAMPAGNE D'ÉTÉ

Repas suivi d'un bal
Vendredi 1^{er} septembre de 18 h à 22 h

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

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