

2024 - 2025



  
AUBERVILLIERS  
○

# ATELIERS SENIORS

Sorties - Rencontres - Animations - Événements

SERVICE ACCOMPAGNEMENT ET ANIMATION SENIORS

## ÉDITO

Pour le trimestre à venir, notre municipalité a le plaisir de vous présenter un programme riche, varié et plein de surprises. Que vous soyez créatif, passionné de sport ou amateur de moments conviviaux, vous y trouverez assurément de quoi agrémenter votre été.



Notre Ville se mobilise pour offrir à nos aînés des instants de partage, de détente et de découverte. Les sorties, rencontres, animations et événements ont été pensés pour répondre à vos envies et à vos besoins. Nous avons mis un point d'honneur à diversifier les activités : des ateliers créatifs comme le « Cré'Art » et le « Déco patch », des jeux de société et des séances de karaoké, sans oublier les matinées sportives et les conférences.

Nouveauté cette année, une permanence comptable au club Heurtault vous permettra de bénéficier de conseils avisés sur vos questions financières tous les 1<sup>er</sup> et 3<sup>e</sup> mercredis de chaque mois.

Je vous invite chaleureusement à participer à ces activités, à profiter de ces moments privilégiés et à renforcer les liens qui nous unissent. L'été à Aubervilliers promet d'être animé, et nous espérons que vous serez nombreux à partager ces moments de convivialité et de plaisir.

Nous vous attendons nombreux dès le mercredi 26 juin pour les inscriptions à L'Embarcadère. Je vous souhaite à toutes et à tous un été radieux, rempli de découvertes et de joies partagées.

**Karine FRANCKET**  
Maire d'Aubervilliers,  
Vice-présidente de Plaine Commune  
et Conseillère départementale

**Marie-Pascale REMY**  
Adjointe déléguée aux Seniors

# SOMMAIRE

## INFOS UTILES

- Page 2

## PRATIQUES CRÉATIVES & DÉCOUVERTE

- Page 3

## ACTIVITÉS PHYSIQUES

- Pages 4 et 5

## ACTIVITÉS BIEN-ÊTRE & ZEN

- Page 6

## MÉMO

- Page 7

## NOTES

- Page 8

## INFOS UTILES

### CLUB FINCK

7, allée Henri Matisse,  
01 48 39 37 49

### CLUB HEURTAULT

39, rue Heurtault  
01 48 33 48 13

### RÉSIDENCE SALVADOR ALLENDE

25, rue des Cités  
01 48 33 74 62

### CENTRE NAUTIQUE MARLÈNE PERATOU

1, rue Édouard Poisson  
01 48 33 14 32

### INFOS SENIORS

Vous avez également la possibilité de participer gratuitement aux ateliers de la résidence Allende. Pour les inscriptions, se rapprocher de l'équipe de la résidence Allende soit en vous déplaçant sur place soit en téléphonant au 01 48 33 74 62.

THÉÂTRE  
Le mardi à 16 h 30

KARAOKÉ  
Le jeudi à 17 h

### INSCRIPTIONS

Les inscriptions aux ateliers sont obligatoires. Aucune participation ne sera acceptée sans inscription préalable. Pour rappel : plus de 3 absences non justifiées auprès du SAAS stopperont votre participation aux ateliers.

Les ateliers payants seront automatiquement débités sur votre compte.

Inscription lundi 1<sup>er</sup> Juillet 2024 à partir de 13 h 30 au Club Finck. Les ateliers débuteront en octobre. Il n'y a pas d'atelier durant les vacances scolaires.

Attention, en raison de problèmes d'absentéisme, l'inscription aux ateliers se fait au trimestre. Les seniors inscrits aux ateliers du premier trimestre et n'ayant pas eu d'absences récurrentes/injustifiées bénéficieront d'une réinscription d'office sur le trimestre suivant.

## PRATIQUES CRÉATIVES & DÉCOUVERTE

### COUTURE & TRICOT

- Partager un moment convivial tout en confectionnant vos créations.  
Du lundi au vendredi de 14 h à 17 h  
Club Finck - Gratuit

### DESSIN

- Les mercredis de 14 h 30 à 16 h  
Club Finck - 2 €

### THÉÂTRE

- Les lundis de 14 h à 15 h 30  
Club Finck - 4€

### COUNTRY

- Les lundis de 14 h à 15 h  
Club Heurtault - 2€  
10 personnes

### BRIDGE

- Les mercredis à 10 h (débutants) et 14 h 30 (experts)  
Club Finck - Gratuit



## ACTIVITÉS PHYSIQUES

### RENFORCEMENT MUSCULAIRE

Reprenez une activité physique sous la conduite de Mohand.

- Les vendredis de 10 h à 11 h  
Club Finck - Gratuit  
10 personnes
- Les mardis de 14 h 30 à 15 h 30  
Club Heurtault - Gratuit  
10 personnes
- Les mercredis de 14 h 30 à 15 h 30  
Club Heurtault - Gratuit  
10 personnes

### BOXE

Venez participer à des ateliers ludiques avec des gestes de boxe sans coups portés, auxquels s'ajoutent des déplacements avec cerceaux et des cordes pour l'adresse et la coordination. Une pratique innovante pour gagner en motricité et souplesse.

- Les mercredis de 10 h à 11 h  
Club Finck - 2 €  
15 personnes

### PILATES

Développez votre corps de façon harmonieuse, rectifiez les mauvaises postures, restaurez votre vitalité physique et stimulez l'activité mentale.

- Les mardis de 14 h 30 à 15 h 30  
Club Finck
- Les vendredis de 10 h à 11 h  
Club Heurtault - 2 €

### AQUAGYM

- Les lundis et mercredis de 15 h 30 à 16 h 10  
Centre nautique Marlène Peratou - 10 € par trimestre

## YOGA

- Les lundis de 16 h à 17 h  
Club Heurtault

- Les mardis de 10 h à 11 h  
Club Finck - 2 €  
15 personnes maximum

## POSTURE & ÉQUILIBRE

En alternance 1 semaine /2.

- Les lundis de 15 h 30 à 16 h 30  
Club Finck
- Les vendredis de 14 h à 15 h  
Club Heurtault - 2 €

## GYM DOUCE

- Les mardis de 10 h à 11 h  
Club Heurtault - Gratuit  
10 personnes maximum
- Les mercredis de 10 h à 11 h  
Résidence Allende - Gratuit  
10 personnes maximum
- Les vendredis de 14 h 30  
à 15 h 30  
Club Finck - Gratuit  
10 personnes maximum

# ACTIVITÉS BIEN-ÊTRE & ZEN

## SOPHROLOGIE

La sophrologie est un ensemble de techniques basées sur la respiration, la détente psychocorporelle (corps et esprit) et la visualisation d'images positives.

- Les mardis de 11 h 15 à 12 h 15  
Club Heurtault - 15 personnes maximum
- Les mardis de 11 h 15 à 12 h 15  
Club Heurtault - 15 personnes maximum

## MASSAGE

- Les mardis de 14 h à 16 h  
Club Finck - 5 € - sur rendez-vous

## DANSE THÉRAPIE ET YOGA DU RIRE

Sur une même séance en alternance 30 min et 30 min.

- Les mardis de 10 h à 11 h  
Club Finck- 2 € - 15 personnes

## SOCIO-COIFFURE

Possibilité de rajouter des créneaux les mercredis de 10 h 30 à 11 h 30 selon liste d'attente (15 personnes maximum).

- Deux mercredis par mois  
Club Finck - 10 € - sur rendez-vous

## SOCIO-ESTHÉTIQUE

(En alternance) Venez prendre soin de vous (vernis, détente faciale...) un jeudi par mois sur inscription de 10 h à 12 h et de 13 h 30 à 16 h 30.

- Club Finck - sur rendez-vous, créneaux de 30 min
- Club Heurtault - sur rendez-vous, créneaux de 30min  
10 € la séance



# PETIT MÉMO

## PRATIQUES CRÉATIVES & DÉCOUVERTE

CONFIRMÉES	EN ATTENTE

## ACTIVITÉS PHYSIQUES

CONFIRMÉES	EN ATTENTE

## ACTIVITÉS BIEN-ÊTRE & ZEN

CONFIRMÉES	EN ATTENTE

Notes section with horizontal dotted lines for writing.



  
**AUBERVILLIERS**  
