

Senior Infos

❑ BAL ROSE

Mardi 23 octobre

Espace Jean-Ferrat

tarifs : Tremblaysiens : 5,50 € / personnes extérieures : 8 €

Dans le cadre d'Octobre rose, venez danser autour d'un café gourmand.
Inscription avant le 10 octobre aux Espaces Henri-Barbusse et Ambroise-Croizat.

❑ FLASH INFO - PRÉPARATION D'UNE GRANDE FRIPERIE

Vous faites du tri dans vos placards ? Surtout ne jetez rien ! Nous récupérons vêtements, chaussures et accessoires de mode pour l'organisation d'une Grande friperie à l'Espace Henri-Barbusse. Attention ! Dépôt jusqu'au 31 octobre dans les Espaces Ambroise-Croizat et Henri-Barbusse.

❑ JEUX DE PLATEAU ET DE STRATÉGIE

Jeudi 2 octobre de 14h30 à 16h30

Espace Ambroise-Croizat

tarif : gratuit

Découvrez de nouveaux jeux (parties de 1h à 1h30 en moyenne).

❑ INITIATION À LA DANSE EN LIGNE



Vendredi 3 octobre de 14h à 15h pour les initiés et de 15h à 16h pour les débutants

Espace Henri-Barbusse - tarif : gratuit

Apprenez à danser la Jerusalem. Pensez à venir avec des chaussures d'intérieur.

❑ ATELIER DE CONVERSATION EN ANGLAIS

Vendredi 3 octobre de 14h30 à 16h30

Espace Henri-Barbusse - tarif : gratuit

Pratique conviviale (bases en anglais conseillées). Animé par une senior bénévole.

❑ CAFÉ BORIS

Samedi 4 octobre de 10h30 à 12h

Médiathèque Boris-Vian

tarif : gratuit

Le rendez-vous mensuel pour partager vos coups de cœur culturels.

▶ OCTOBRE

Du 1^{er} au 4 octobre

❑ DÉCOUVRIR LE NUMÉRIQUE

Mercredi 1^{er} octobre de 16h à 18h

Médiathèque Boris-Vian

tarif : gratuit

Atelier : réaliser mes démarches en ligne (Ameli, Mon espace santé, FranceConnect).

❑ MARCHÉ DU BIEN-ÊTRE

Mercredi 1^{er} octobre de 10h à 12h

Parc de la Poudrerie et canal de l'Ourcq - tarif : 1,50 €

Les bâtons sont fournis par le CCAS. Rendez-vous devant l'entrée du parc de Vaujourn, rue Louis-Dumas.

❑ ATELIER DE SCRAPBOOKING



Mercredi 1^{er} octobre de 10h30 à 12h

Espace Ambroise-Croizat

tarif : gratuit

Découpez, collez, décorez pour créer des albums ou des cartes. Atelier découverte animé par une senior bénévole.

❑ BAL

Jeudi 2 octobre à partir de 14h15

Espace Jean-Ferrat - tarifs : Tremblaysiens : 5,50 € / personnes extérieures : 8 €

Du 6 au 10 octobre

SEMAINE BLEUE

❑ JEUX DE SOCIÉTÉ INTERGÉNÉRATIONNELS



Mardi 7 octobre de 14h30 à 16h

Espace Ambroise-Croizat

tarif : gratuit

Partagez un moment ludique avec les enfants de l'école maternelle Marie-Curie.

ATELIER DE PERLES À REPASSER

Mercredi 8 octobre de 14h15 à 16h45

Espace Henri-Barbusse - tarif : 1,50 €

Atelier animé par une senior bénévole.

VISITE DU THÉÂTRE LOUIS-ARAGON

Mercredi 8 octobre à 14h30

Théâtre Louis-Aragon - tarif : gratuit (20 places)

Visite et présentation des spectacles du trimestre.

ATELIER AQUARELLE, FUSAIN ET CRAIE GRASSE

Jeudi 9 octobre de 14h30 à 16h30

Espace Henri-Barbusse - tarif : 1,50 €

Animé par une senior bénévole.

ATELIER GYM ÉQUILIBRE (CYCLE)



Vendredi 10 octobre de 10h30 à 11h30 (12 séances, jusqu'au 26 décembre)

Espace Ambroise-Croizat

tarif : gratuit

Bougez en douceur et renforcez votre équilibre.

Animé par la Fédération française EPGV.

JEUX DE MOTRICITÉ

Vendredi 10 octobre de 14h à 15h et de 15h15 à 16h15

Espace Henri-Barbusse - tarif : gratuit

Venez travailler votre motricité à travers différents jeux.

THÉÂTRE - LE MISANTHROPE

Vendredi 10 octobre à 20h30

Théâtre Louis-Aragon - tarif : gratuit (40 places)

D'après Molière, mise en scène Georges Lavaudant. Café-rencontre mardi 14 octobre à 14h30 au TLA.

PRÉVENTION DES CHUTES - MODULE 1

Samedi 11 octobre de 14h à 15h15

Espace Ambroise-Croizat - tarif : 4 € (à régler sur place à l'association)

Activité proposée par l'association S pas-liés, avec un intervenant STAPS. Présentation sous forme de jeux.

Du 13 au 17 octobre

COMMISSION DES SENIORS



Lundi 13 octobre de 10h à 12h

Espace Ambroise-Croizat

tarif : gratuit

Venez partager vos idées et contribuer à faire vivre vos loisirs.

JEUX DE SOCIÉTÉ

Mardi 14 octobre de 14h15 à 16h45

Espace Henri-Barbusse - tarif : gratuit

Découvrez de nouveaux jeux.

SORTIE À LA JOURNÉE À PROVINS



Mercredi 15 octobre

tarif : selon quotient ville

Visite guidée d'une biscuiterie, repas dans un restaurant et spectacle Les Aigles des Remparts. Départ à l'hôtel de ville.

MARCHE DU BIEN-ÊTRE

Mercredi 15 octobre de 10h à 12h

Parc de la Poudrerie et canal de l'Ourcq

tarif : 1,50 €

Bâtons fournis par le CCAS. Rendez-vous devant l'entrée du parc de Vaujours, rue Louis-Dumas à 10h.

BAL

Jeudi 16 octobre à partir de 14h15

Espace Jean-Ferrat - tarifs : Tremblay-siens : 5,50 € / personnes extérieures : 8 €

ATELIER AQUARELLE, FUSAIN ET CRAIE GRASSE

Jeudi 16 octobre de 14h30 à 16h30

Espace Henri-Barbusse - tarif : 1,50 €

Animé par une senior bénévole.

MASSAGE DES MAINS

Vendredi 17 octobre de 10h à 12h

Espace Henri-Barbusse - tarif : 1,50 €

Une pause bien-être à portée de main.

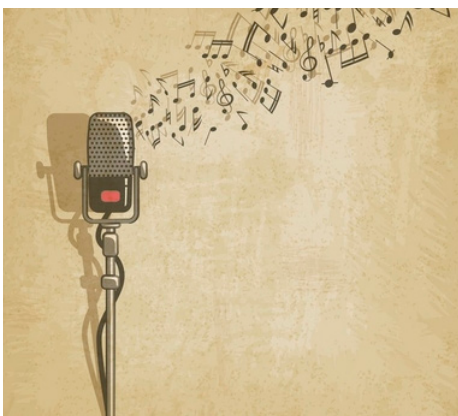
FABRICATION D'ATTRAPE-RÊVES



Vendredi 17 octobre de 14h30 à 16h30

Espace Ambroise-Croizat - tarif : 1,50 €

❑ POUSSONS LA CHANSONNETTE



Vendredi 17 octobre de 14h30 à 16h30

Espace Henri-Barbusse - tarif : gratuit

Prenez le micro et chantez dans une ambiance conviviale. Animé par un senior bénévole.

❑ CONCERT - DOMINIQUE A

Vendredi 17 octobre à 20h30

**Théâtre Louis-Aragon - tarif : gratuit
(40 places)**

Du 20 au 24 octobre

❑ INITIATION À LA SOPHROLOGIE

Mardi 21 octobre de 9h30 à 10h30

Espace Henri-Barbusse - tarif : 1,50 €

Détente et bien-être. Apportez un plaid et un coussin.

❑ JEUX DE RÔLE DU LOUP GAROU (HALLOWEEN)

Mardi 21 octobre de 14h30 à 16h30

Espace Henri-Barbusse - tarif : gratuit

Venez déguisé pour découvrir ce jeu de rôle et de stratégie.

❑ ATELIER DE PERLES À REPASSER

Mercredi 22 octobre de 14h15 à 16h45

Espace Henri-Barbusse - tarif : 1,50 €

Animé par une senior bénévole.

❑ BAL ROSE



Jeudi 23 octobre à partir de 14h15

**Espace Jean-Ferrat - tarif : Tremblay-
siens : 5,50 € / personnes extérieures :
8 €**

❑ SORTIE RER - MUSÉE DU LOUVRE

Vendredi 24 octobre à 9h

**Rendez-vous gare du Vert-Galant -
tarif : gratuit**

Ticket de RER et repas à votre charge. Visite guidée des chefs-d'œuvre du musée.

Du 27 au 31 octobre



**Une semaine intergénérationnelle
spéciale « petits-enfants ».**

**Venez participer aux activités seul
ou avec vos petits-enfants.**

❑ INITIATION À LA SOPHROLOGIE

**Mardi 28 octobre de 9h30 à 10h30 et
de 10h45 à 11h45**

Espace Henri-Barbusse - tarif : 1,50 €

Détente et bien-être. Apportez un plaid et un coussin.

❑ MARCHE DU BIEN-ÊTRE

Mercredi 29 octobre de 10h à 12h

**Parc de la Poudrerie et canal de l'Ourcq
tarif : 1,50 €**

Bâtons fournis par le CCAS. Rendez-vous
devant l'entrée du parc de Vaujours.

❑ INITIATION AUX ÉCHECS

Mercredi 29 octobre de 14h30 à 16h30

Espace Ambroise-Croizat

tarif : gratuit

Animé par un senior bénévole.

❑ BAL HALLOWEEN



Jeudi 30 octobre à partir de 14h15

**Espace Jean-Ferrat - tarifs : gratuit pour
les Tremblaysiens déguisés / Tremblay-
siens : 5,50 € / personnes extérieures :
8 €**

❑ DICTÉE DE PIVOT



Vendredi 31 octobre à 14h30

Espace Ambroise-Croizat

tarif : gratuit

Animée par des seniors bénévoles et une
bibliothécaire.

❑ MASSAGE DES MAINS



Vendredi 31 octobre de 10h à 12h

Espace Ambroise-Croizat - tarif : 1,50 €

Une pause bien-être à portée de main.



NOVEMBRE

Du 3 au 7 novembre

INITIATION À LA SOPHROLOGIE

Mardi 4 novembre de 9h30 à 10h30 et de 10h45 à 11h45

Espace Henri-Barbusse - tarif : 1,50 €
Détente et bien-être. Apportez un plaid et un coussin.

JEUX DE SOCIÉTÉ

Mardi 4 novembre de 14h15 à 16h45

Espace Henri-Barbusse - tarif : gratuit
Découvrez de nouveaux jeux.

MARCHÉ DU BIEN-ÊTRE

Mercredi 5 novembre de 10h à 12h
Parc de la Poudrerie et canal de l'Ourcq
tarif : 1,50 €

Bâtons fournis par le CCAS. Rendez-vous devant l'entrée du parc de Vaujours, rue Louis-Dumas.

ATELIER DE SCRAPBOOKING

Mercredi 5 novembre de 10h30 à 12h

Espace Ambroise-Croizat - tarif : gratuit
Découpez, collez, décorez pour créer des albums ou des cartes. Animé par une senior bénévole.

ATELIER DE PERLES À REPASSER

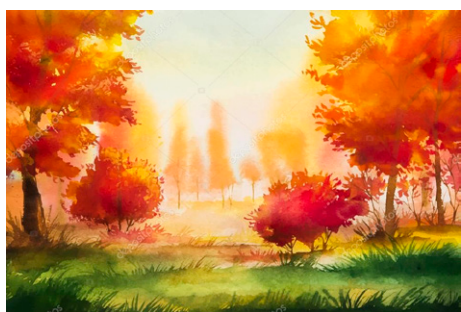
Mercredi 5 novembre de 14h15 à 16h45

Espace Henri-Barbusse - tarif : 1,50 €
Animé par une senior bénévole.

BAL

Jeudi 6 novembre à partir de 14h15
Espace Jean-Ferrat - tarif : Tremblay-siens : 5,50 € / personnes extérieures : 8 €

ATELIER AQUARELLE, FUSAIN ET CRAIE GRASSE



Jeudi 6 novembre de 14h30 à 16h30
Espace Henri-Barbusse - tarif : 1,50 €
Animé par une senior bénévole.

JEUX DE PLATEAU ET DE STRATÉGIE

Jeudi 6 novembre de 14h30 à 16h30
Espace Ambroise-Croizat - tarif : gratuit
Découvrez de nouveaux jeux pour des parties qui durent en moyenne de 1h à 1h30.

ATELIER MÉMOIRE



Vendredi 7 novembre de 10h à 12h
Espace Ambroise-Croizat - tarif : gratuit
Stimulez votre mémoire en vous amusant.

GRANDE FRIPERIE



Vendredi 7 novembre de 14h30 à 16h30

Espace Henri-Barbusse - tarif : gratuit
Venez chiner des trésors à la grande friperie. Tout est gratuit !

Du 10 au 14 novembre

INITIATION À LA DANSE DE SALON – ROCK

Mercredi 12 novembre de 14h à 15h pour les initiés et de 15h à 16h pour les débutants

Espace Henri-Barbusse - tarif : gratuit
Pensez à venir avec des chaussures d'intérieur. Animé par des seniors bénévoles.

BOWLING DE CLAYE-SOUILLY

Jeudi 13 novembre à 13h30

Rendez-vous à l'Espace Henri-Barbusse ou Ambroise-Croizat - tarif : selon quotient ville

Co-voiturage. Activité non adaptée aux personnes à mobilité réduite.

POUSSONS LA CHANSONNETTE

Vendredi 14 novembre de 14h30 à 16h30

Espace Ambroise-Croizat - tarif : gratuit
Chantez dans une ambiance conviviale. Animé par un senior bénévole.

MASSAGE DES MAINS

Vendredi 14 novembre de 10h à 12h
Espace Henri-Barbusse - tarif : 1,50 €
Une pause bien-être à portée de main !

JEUX DE MOTRICITÉ

Vendredi 14 novembre de 14h à 15h et de 15h15 à 16h15

Espace Henri-Barbusse - tarif : gratuit
Travaillez votre motricité à travers différents jeux.

ATELIER DE CONVERSATION EN ANGLAIS

Vendredi 14 novembre de 14h30 à 16h30

Espace Henri-Barbusse - tarif : gratuit
Pratique conviviale (bases conseillées). Animé par une senior bénévole.

FABRICATION DE MANGEOIRES RECYCLÉES

Vendredi 14 novembre à 15h

Médiathèque Boris-Vian

tarif : gratuit

Aidez les oiseaux en hiver. Un atelier proposé par Rémi Gouttefarde de la ligue de protection des oiseaux (LPO).

RENDEZ-VOUS SOCIÉTÉ

« Post-vérité : la réalité face aux algorithmes »

Vendredi 14 novembre à 19h

Médiathèque Boris-Vian

tarif : gratuit

Michaël Lainé proposera un échange autour de « Sommes-nous entrés dans une ère où émotions et algorithmes brouillent la vérité ? ».

❑ PRÉVENTION DES CHUTES - MODULE 2

Samedi 15 novembre de 14h à 15h15

Espace Ambroise-Croizat - tarif : 4 €

Ouvert et gratuit aux participants du module 1.

Activité proposée par l'association S pas-liés.

Du 17 au 21 novembre

❑ INITIATION À LA SOPHROLOGIE

Mardi 18 novembre de 9h30 à 10h30 et
de 10h45 à 11h45

Espace Henri-Barbusse - tarif : 1,50 €

Détente et bien-être. Apportez un plaid et un
coussin.

❑ JEUX DE SOCIÉTÉ

Mardi 18 novembre de 14h15 à 16h45

Espace Ambroise-Croizat - tarif : gratuit

Découvrez de nouveaux jeux.

❑ DÉJEUNER CROISIÈRE SUR LA SEINE



Sortie à la journée

Mercredi 19 novembre horaires à pré-
ciser

tarif : selon quotient ville - Priorité aux
personnes à mobilité réduite.

❑ MARCHÉ DU BIEN-ÊTRE

Mercredi 19 novembre de 10h à 12h

Parc de la Poudrerie et canal de l'Ourcq

tarif : 1,50 €

Bâtons fournis par le CCAS. Rendez-vous
devant l'entrée du parc de Vaujours.

❑ ATELIER DE PERLES À REPASSER

Mercredi 19 novembre de 14h15 à
16h45

Espace Henri-Barbusse - tarif : 1,50 €

Animé par une senior bénévole.

❑ BAL

Jeudi 20 novembre à partir de 14h15

Espace Jean-Ferrat - tarif : Tremblay-

siens : 5,50 € / personnes extérieures :

8 €

❑ ATELIER AQUARELLE, FUSAIN ET CRAIE GRASSE

Jeudi 20 novembre de 14h30 à 16h30

Espace Henri-Barbusse - tarif : 1,50 €

Animé par une senior bénévole.

❑ ATELIER CULINAIRE - SOUPE À L'OIGNON

Vendredi 21 novembre de 10h à 12h

Espace Henri-Barbusse - tarif : 3 €

❑ ATELIER MÉMOIRE

Vendredi 21 novembre de 10h à 12h

Espace Henri-Barbusse - tarif : gratuit

Stimulez votre mémoire en vous amusant.

❑ CIRQUE - THAUMAZEIN

Samedi 22 novembre à 19h

Théâtre Louis-Aragon - tarif : gratuit
(30 places)

Par Jonathan Guichard et Lauren Bolze. Suivi
d'un Café-rencontre mardi 25 novembre à
14h30 au TLA pour en discuter.

Du 24 au 28 novembre

❑ INITIATION AUX ÉCHECS

Mercredi 26 novembre de 14h30 à

16h30

Espace Ambroise-Croizat - tarif : gratuit

Animé par un senior bénévole.

❑ INITIATION DANSE DE SALON – ROCK

Mercredi 26 novembre de 14h à 15h

pour les initiés et de 15h à 16h pour les
débutants

Espace Henri-Barbusse - tarif : gratuit

Pensez à venir avec des chaussures d'intérieur.

Animé par des seniors bénévoles.

❑ BAL

Jeudi 27 novembre à partir de 14h15

Espace Jean-Ferrat - tarif : Tremblay-

siens : 5,50 € / personnes extérieures :

8 €

❑ FABRICE ÉBOUÉ



Jeudi 27 novembre à 20h30

Théâtre Louis-Aragon - tarif : gratuit
(30 places)

Ne manquez pas son nouveau one-man-
show !

❑ DICTÉE DE PIVOT

Vendredi 28 novembre à 14h30

Médiathèque Boris-Vian

tarif : gratuit

Animée par des seniors bénévoles et une
bibliothécaire.

❑ SOIRÉE THÉÂTRE BRASSERIE-THÉÂTRE



Vendredi 28 novembre à 19h

Espace Henri-Barbusse - tarif : 10 €

L'équipe d'animation monte sur les planches.

❑ NOCTURNE DANSE #48

Samedi 29 novembre à 19h

Théâtre Louis-Aragon - tarif : gratuit
(35 places)

Danse - Nocturne danse #48 tamUjUntU Via
Katlehong et Paulo Azevedo, Cia Gente

Café-rencontre mardi 2 décembre
à 14h30 au TLA.





DÉCEMBRE

Du 1^{er} au 6 décembre

JEUX DE SOCIÉTÉ INTERGÉNÉRATIONNEL

Mardi 2 décembre de 14h30 à 16h

Espace Ambroise-Croizat - tarif : gratuit

Partagez un bon moment ludique avec les enfants de l'école maternelle Marie-Curie autour de jeux de sociétés.

MARCHÉ DU BIEN-ÊTRE

Mercredi 3 décembre de 10h à 12h

**Parc de la Poudrerie et Canal de l'Ourcq
tarif : 1,50 €**

Les bâtons sont fournis par le CCAS. Rendez-vous devant l'entrée du parc de Vaujours, rue Louis-Dumas à 10h.

ATELIER DE SCRAPBOOKING

Mercredi 3 décembre de 10h30 à 12h

Espace Ambroise-Croizat - tarif : gratuit

Découpez, collez, décorez pour créer des albums ou des cartes. Atelier découverte animé par une sénior bénévole.

INITIATION À LA DANSE DE SALON (ROCK)

Mercredi 3 décembre de 14h à 15h

pour les initiés et de 15h à 16h pour les débutants

Espace Henri-Barbusse - tarif : gratuit

Pensez à venir avec des chaussures d'intérieur. Atelier animé par des seniors bénévoles.

MARCHÉ DE NOËL DE METZ - SORTIE À LA JOURNÉE



Mercredi 3 décembre - tarif : 6 €

Journée libre et repas à votre charge. Départ à l'hôtel de ville.

BAL

Jeudi 4 décembre à partir de 14h15

Espace Jean-Ferrat

Tarifs : Tremblaysiens : 5,50 €

personnes extérieures : 8 €

ATELIER AQUARELLE, FUSAIN ET CRAIE GRASSE

Jeudi 4 décembre de 14h30 à 16h30

Espace Henri-Barbusse - tarif : 1,50 €

Animé par une sénior bénévole.

JEUX DE PLATEAU ET DE STRATÉGIE



Jeudi 4 décembre de 14h30 à 16h30

Espace Ambroise-Croizat - tarif : gratuit

Découvrez de nouveaux jeux pour des parties qui durent en moyenne de 1h à 1h30.

ATELIER MÉMOIRE

Vendredi 5 décembre de 10h à 12h

Espace Ambroise-Croizat - tarif : gratuit

Venez stimuler votre mémoire en vous amusant.

ATELIER DE CONVERSATION EN ANGLAIS



Vendredi 5 décembre de 14h30 à 16h30

Espace Henri-Barbusse - tarif : gratuit

Pratiquez votre anglais à travers des échanges conviviaux. Bases en anglais conseillées. Animé par une sénior bénévole.

THÉÂTRE – 1664

Samedi 6 décembre à 19h

Tarif : gratuit (35 places)

D'Hortense Belhôte. Drôle d'endroit pour une rencontre. Café-rencontre le mardi 9 décembre à 14h30 au TLA, pour parler de l'évènement !

Du 8 au 12 décembre

REMISE DES COLIS ET DES CHÈQUES DE NOËL

Mercredi 10 décembre

de 9h30 à 16h30

Espace Jean-Ferrat

Merci de vous présenter avec votre carton d'invitation.

ATELIER DE PERLES À REPASSER

Mercredi 10 décembre de 14h15 à

16h45

Espace Henri-Barbusse - tarif : 1,50 €

Atelier animé par une sénior bénévole.





❑ JEUX DE MOTRICITÉ



Vendredi 12 décembre de 14h à 15h et de 15h15 à 16h15

Espace Henri-Barbusse - tarif : gratuit

Venez travailler votre motricité à travers différents jeux.

❑ DANSE – AYTA

Vendredi 12 décembre à 20h30

tarif : gratuit (35 places)

D'Youness Aboulakoul. Une danse de résistance et d'endurance. Café rencontre le mardi 16 décembre à 14h30 au TLA, pour parler de l'évènement et découvrir l'exposition Tisser le vivant !

❑ DÉCOUVERTE DU QI GONG

Samedi 13 décembre de 14h à 15h15

Espace Ambroise-Croizat - tarif : 4 € à régler sur place à l'association

Activité proposée par l'association S pas-liés et animée par Jean-Claude Dupuis.

Du 15 au 20 décembre

❑ INITIATION À LA DANSE DE SALON – CHACHA

Mercredi 17 décembre de 14h à 15h pour les initiés et de 15h à 16h pour les débutants

Espace Henri-Barbusse - tarif : gratuit

Pensez à venir avec des chaussures d'intérieur. Atelier animé par des seniors bénévoles.

❑ DÉCOUVRIR LE NUMÉRIQUE

Mercredi 17 décembre de 16h à 18h

Médiathèque Boris-Vian

tarif : gratuit

Venez avec vos questions sur l'informatique et partagez les réponses avec les autres !

❑ REPAS DE FIN D'ANNÉE

Jeudi 18 décembre à 12h

Espace Jean Ferrat

tarif : quotient ville

Inscription obligatoire.

❑ FESTIVAL IMPATIENCE

Jeudi 18 décembre à 18h30

Théâtre Louis-Aragon - tarif : gratuit (40 places)

Drôle d'endroit pour une rencontre. Café rencontre le mardi 23 décembre à 14h30 au TLA, pour parler des compagnies émergentes au théâtre !

❑ KARAOKÉ DE NOËL



Vendredi 19 décembre de 14h15 à 16h30

Espace Henri-Barbusse - tarif : gratuit

❑ DÉCOUVRIR LE NUMÉRIQUE

Samedi 20 décembre de 10h30 à 12h30

Médiathèque Boris-Vian

tarif : gratuit

Apprenez à fabriquer un moule en silicone à partir d'un objet du quotidien.

Du 22 au 30 décembre

❑ JOURNÉE PYJAMA



Mardi 23 décembre de 10h à 16h30

Espace Ambroise-Croizat - tarif : gratuit

Film, chocolat chaud, jeux d'ambiance. Entrée libre.

❑ NOËL CANADIEN



Vendredi 26 décembre de 14h15 à 16h45

Espace Ambroise-Croizat - tarif : gratuit

Venez partager un moment de solidarité autour d'un chocolat chaud et de gourmandises. Participation obligatoire : apportez un petit cadeau en offrant par exemple un petit bricolage fait main ou un petit objet de chez vous.

❑ JOURNÉE PYJAMA

Mardi 30 décembre de 10h à 16h30

Espace Ambroise-Croizat - tarif : gratuit

Film, chocolat chaud, jeux d'ambiance. Entrée libre.



Activités annuelles (sauf vacances scolaires)

❑ ZUMBA GOLD

Les mardis de 14h15 à 15h15 et de 15h15 à 16h15

Espace Henri-Barbusse - tarif : quotient ville - 20 personnes/séances

En partenariat avec l'association « Vivre Mieux ».

❑ GYM TONIC

Les jeudis de 14h30 à 15h30

Espace Henri-Barbusse - tarif : quotient ville - 20 personnes/séances

Animé par un professionnel « sport, santé et bien-être ».

❑ PILATES

Les jeudis de 15h30 à 16h30 et de 16h30 à 17h30

Espace Henri-Barbusse - tarif : quotient ville - 20 personnes/séances

Animé par un professionnel « sport, santé et bien-être ».

❑ ATELIER CREATIFS

Les jeudis de 9h30 à 12h

Espace Ambroise-Croizat - tarif : gratuit

Animé par des seniors bénévoles.

❑ ATELIER TRICOT

Les jeudis de 14h30 à 16h30

Espace Ambroise-Croizat - tarif : gratuit

Animé par des seniors bénévoles.

❑ ATELIER « COMEDIE MUSICALE »

Les jeudis de 14h30 à 16h30

Espace Henri-Barbusse - tarif : gratuit - 18 personnes/séances

Animé par Brigitte Decuignière.

❑ YOGA

Les vendredis de 10h30 à 11h30

Espace Henri-Barbusse - tarif : quotient ville - 20 personnes/séances

En partenariat avec l'association Vivre Mieux.

❑ ATELIER DE JEUX DE SOCIÉTÉS

Les vendredis de 14h30 à 16h30

Espace Ambroise-Croizat - tarif : gratuit

Animé par des seniors bénévoles.

Attention !

Certains Tarifs sont calculés selon le quotient familial de la Ville.

**Venez faire calculer votre quotient dans les espaces
Henri-Barbusse ou Ambroise-Croizat ou encore au service
de l'Action sociale au 2^e étage de l'hôtel de ville. N'oubliez pas
d'apporter votre dernier avis d'imposition.**

Où s'adresser ?

ESPACE HENRI-BARBUSSE

60 bis, Dixième avenue – 01 56 48 09 30

Ouvert tous les jours de 9h à 12h15 et de 13h15 à 17h
sauf le lundi, fermeture à 12h.

ESPACE AMBROISE-CROIZAT

3-5, Place Pierre-Curie – 01 80 62 90 96

Ouvert tous les jours de 9h à 12h15 et de 13h15 à 17h
sauf le lundi, fermeture à 12h.

ARPAVIE

18, avenue de la Paix – 01 48 61 42 30

Courriel : loisirs.seniors@tremblayenfrance.fr