

Senior Infos

de janvier
à mars 2025



JANVIER

Les 3 et 4 janvier

□ SORTIE AU GRAND REX LA FÉRIE DES EAUX / VAIANA 2



Vendredi 3 janvier à 9h

Sortie en RER - Rendez-vous à 9h
à la gare du Vert-Galant

Tarif : quotient ville

Visite du Rex Studio. Ticket RER et déjeuner à
votre charge.

□ CAFÉ BORIS

Samedi 4 janvier de 10h30 à 12h

Médiathèque Boris-Vian

Tarif : gratuit

Partagez vos coups de cœur culturels lors
de ce rendez-vous mensuel.

Du 6 au 11 janvier

□ ATELIER NUMÉRIQUE « JE SUIS À L'AISE SUR INTERNET »



Tous les lundis du 6 janvier au 24 mars
de 10h à 12h

Espace Ambroise-Croizat

Tarif : gratuit

Atelier proposé par Delta 7.

□ CINÉ-DÉBAT

Lundi 6 janvier à 13h45

Cinéma Jacques-Tati - Tarif : 3,50 €

□ BAL DE LA GALETTE



Mardi 7 janvier de 14h15 à 17h15

Espace Jean-Ferrat - Tarif : 5,50 €

Réservé aux seniors Tremblaysiens.

□ MARCHÉ DU BIEN-ÊTRE

Mercredi 8 janvier de 10h à 12h

Parc de la Poudrerie et Canal de
l'Ourcq - Tarif : 1,45 €

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

□ JEUX DE PLATEAU ET DE STRATÉGIE

Judi 9 janvier de 14h30 à 16h30

Espace Ambroise-Croizat

Tarif : gratuit

Découvrez de nouveaux jeux, durée moyenne
des parties : 1h à 1h30.

□ AQUARELLE, FUSAIN ET CRAIE GRASSE



Judi 9 janvier de 14h30 à 16h30

Espace Henri-Barbusse

Tarif : 1,45 €

Atelier animé par une senior bénévole.

□ FABRICATION DE BOITES À MOUCHOIRS

Vendredi 10 janvier de 9h30 à 12h

Espace Henri-Barbusse

Tarif : 1,45 €

Atelier animé par une senior bénévole.

□ APRÈS-MIDI DÉCOUVERTE « JEUX DE RÔLE »

Samedi 11 janvier à 17h

Médiathèque Boris-Vian

Tarif : gratuit

Accompagné par le maître du jeu, jouez le
rôle d'un personnage à travers des défis et
de la stratégie !

Du 13 au 18 janvier

□ COMMISSION DES SENIORS



Lundi 13 janvier de 10h à 12h

Espace Ambroise-Croizat

Tarif : gratuit

Venez proposer vos idées pour les loisirs
des seniors.

❑ INITIATION À LA SOPHROLOGIE

Mardi 14 janvier de 9h30 à 10h30
et de 10h45 à 11h45

Espace Henri-Barbusse - Tarif : 1,45 €
Détente et bien-être, apportez plaid et coussin.

❑ SORTIE À LA JOURNÉE À ARQUES CRISTALLERIE ET BRASSERIE

Mardi 14 janvier

Tarif : quotient ville

Visite guidée d'un site verrier, déjeuner
à Saint-Omer, visite de la brasserie Goudale
avec dégustation.

❑ VISITE DU THÉÂTRE LOUIS-ARAGON

Mercredi 15 janvier à 14h30

20 places - Tarif : gratuit

Découvrez les coulisses du TLA et la
présentation des spectacles du trimestre.

❑ CONSEILS EN RÉNOVATION ÉNERGETIQUE

Vendredi 17 janvier de 9h30 à 11h30

Espace Ambroise-Croizat

Tarif : gratuit

Découvrez des aides à la rénovation
énergétique. Proposé par des professionnels de
l'ALEPTE (Agence Locale de l'Énergie – Paris
Terre d'Envol).

❑ JEUX DE MOTRICITÉ

Vendredi 17 janvier de 14h à 15h
et de 15h15 à 16h15

Espace Henri-Barbusse

Tarif : gratuit

Améliorez votre motricité à travers divers jeux.

❑ RENCONTRE POLAR AVEC SÉBASTIEN AGUILAR

Vendredi 17 janvier à 19h

Médiathèque Boris-Vian

Tarif : gratuit

Plongez au cœur de l'enquête avec
un spécialiste de la police scientifique.

❑ THÉÂTRE L'ÉLOGE DES ARAIGNÉES



Mike Kenny, Simon Delattre,
Rodéo théâtre

Samedi 18 janvier à 18h

Théâtre Louis-Aragon - Tarif : gratuit

L'amitié par-delà les âges. Café-rencontre
le mardi 21 janvier à 14h30 au TLA !

Du 21 au 24 janvier

❑ INITIATION À LA SOPHROLOGIE

Mardi 21 janvier de 9h30 à 10h30
et de 10h45 à 11h45

Espace Henri-Barbusse - Tarif : 1,45 €

Détente et bien-être, apportez plaid et coussin.

❑ JEUX DE SOCIÉTÉ

Mardi 21 janvier de 14h15 à 16h45

Espace Ambroise-Croizat

Tarif : gratuit

Découvrez de nouveaux jeux !

❑ ATELIER DE PERLES À REPASSER

Mercredi 22 janvier de 9h30 à 12h

Espace Henri-Barbusse - Tarif : 1,45 €

Atelier animé par une senior bénévole.

❑ MARCHE DU BIEN-ÊTRE



Mercredi 22 janvier de 10h à 12h

Parc de la Poudrerie et Canal de

l'Ourcq - Tarif : 1,45 €

Rendez-vous à l'entrée du parc de Vaujours,
rue Louis-Dumas.

❑ BAL

Jeudi 23 janvier à partir de 14h15

Espace Jean-Ferrat - Tarif : 5,50 €

(Tremblaysiens) / 8 € (personnes
extérieures)

❑ AQUARELLE, FUSAIN ET CRAIE GRASSE

Jeudi 23 janvier de 14h30 à 16h30

Espace Henri-Barbusse - Tarif : 1,45 €

Atelier animé par une senior bénévole.

❑ LABO DE BORIS

Vendredi 24 janvier de 17h à 19h

Médiathèque Boris-Vian

Tarif : gratuit

Atelier tricot, crochet et broderie.

❑ SOIRÉE FESTIVE « BONNE ET HEUREUSE ANNÉE 2025 ! »



Vendredi 24 janvier à 19h

Espace Henri-Barbusse

Tarif : 8,50 €

Venez fêter la nouvelle année. Apéritif dinatoire
et soirée dansante.

❑ DANSE IN COMUNE

Ambra Senatore

Vendredi 24 janvier à 20h30

Théâtre Louis-Aragon - 35 places -

Tarif : gratuit

Une communauté vivante et joyeuse.

Café rencontre le mardi 28 janvier à 14h30
au TLA.

Du 28 au 31 janvier

❑ INITIATION À LA SOPHROLOGIE

Mardi 28 janvier de 9h30 à 10h30

et de 10h45 à 11h45

Espace Henri-Barbusse - Tarif : 1,45€

Détente et bien-être. Venez avec votre plaid
et votre coussin.

❑ JEUX DE SOCIÉTÉ

Mardi 28 janvier de 14h15 à 16h45

Espace Henri-Barbusse

Tarif : gratuit

Découvrez de nouveaux jeux.

☐ TRUCS ET ASTUCES

Mercredi 29 janvier à 9h30

Rendez-vous espace Henri-Barbusse

Tarif : gratuit

Les bons plans de Karima pour aménager son intérieur. Sortie en magasins. Covoiturage conseillé.

☐ INITIATION AUX ÉCHECS

Mercredi 29 janvier

de 14h30 à 16h30

Espace Ambroise-Croizat

Tarif : gratuit

Atelier animé par un senior bénévole.

☐ ATELIER CULINAIRE

Vendredi 31 janvier de 10h à 12h

Espace Henri-Barbusse

Tarif : 2,50 €

Préparez vos légumes de saison à congeler !

☐ DICTÉE DE PIVOT

Vendredi 31 janvier à 14h30

Médiathèque Boris-Vian

Tarif : gratuit

Animée par une senior bénévole et une bibliothécaire.

▶ FÉVRIER

☐ CAFÉ BORIS

Samedi 1^{er} février de 10h30 à 12h

Médiathèque Boris-Vian

Tarif : gratuit

Partagez vos coups de cœur culturels lors de ce rendez-vous mensuel.

☐ THÉÂTRE

LES MESSAGÈRES

Jean Bellorini et L'Afghan Girls

Theater Group, d'après Antigone de Sophocle.

Samedi 1^{er} février à 19h

Théâtre Louis-Aragon - 35 places -

Tarif : gratuit

Des femmes du XXI^e siècle, libres et puissantes. Café rencontre le mardi 4 février à 14h30 au TLA, pour parler du spectacle.

Du 3 au 7 février

☐ CINÉ-DÉBAT



Lundi 3 février à 13h45

Cinéma Jacques-Tati

Tarif : modification des tarifs

au 1^{er} février 2025

Avant le film à l'affiche qui vous sera proposé, assistez à une pré-projection d'une œuvre collective réalisée par les résidents de l'EAM Bussière, les participants des activités seniors du CCAS de Tremblay-en-France, et les artistes de l'association Yotta. Ce projet a bénéficié du soutien de l'URIOPSS et de la Fondation JM. Bruneau.

☐ GRAND LOTO



Mardi 4 février à 14h30

Espace Jean-Ferrat

Tarif : modification des tarifs

au 1^{er} février 2025

☐ MARCHE DU BIEN-ÊTRE

Mercredi 5 février de 10h à 12h

Parc de la Poudrerie et Canal de

l'Ourcq - Tarif : modification

des tarifs au 1^{er} février 2025

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

☐ SORTIE À LA JOURNÉE

BARVILLE-EN-GÂTINAIS

« B'GO CABARET BY

LE DIAMANT BLEU »



Jeudi 6 février - Tarif : modification

des tarifs au 1^{er} février 2025

Déjeuner dans la salle de théâtre du cabaret.

Ambiance musicale et danse sur piste.

Représentation du spectacle Origines 2.

☐ AQUARELLE, FUSAIN ET CRAIE GRASSE

Jeudi 6 février de 14h30 à 16h30

Espace Henri-Barbusse

Tarif : modification des tarifs

au 1^{er} février 2025

Atelier animé par une senior bénévole.

☐ LA GRANDE GALERIE DE L'ÉVOLUTION



Vendredi 7 février à 9h

Sortie en RER - Rendez-vous à 9h à la

gare du Vert-Galant - Tarif : gratuit

Ticket RER et déjeuner à votre charge.

☐ FABRICATION

DE BOÎTE À MOUCHOIRS

Vendredi 7 février de 9h30 à 12h

Espace Henri-Barbusse

Tarif : modification des tarifs

au 1^{er} février 2025

Atelier animé par une senior bénévole.

❑ SOINS DU VISAGE

Vendredi 7 février de 10h à 12h

Espace Ambroise-Croizat

Tarif : modification des tarifs

au 1^{er} février 2025

Soin du visage comprenant un nettoyage de peau, un gommage et l'application d'un masque.

Du 11 au 14 février

❑ INITIATION À LA SOPHROLOGIE

Mardi 11 février de 9h30 à 10h30

et de 10h45 à 11h45

Espace Henri-Barbusse - Tarif :

modification des tarifs

au 1^{er} février 2025

Détente et bien-être. Venez avec votre plaid et votre coussin.

❑ JEUX DE SOCIÉTÉ

Mardi 11 février de 9h45 à 12h

Espace Ambroise-Croizat

Tarif : gratuit

Découvrez de nouveaux jeux.

❑ AQUARELLE, FUSAIN ET CRAIE GRASSE

Jeudi 13 février de 14h30 à 16h30

Espace Henri-Barbusse

Tarif : modification des tarifs

au 1^{er} février 2025

Atelier animé par une senior bénévole.

❑ JEUX DE PLATEAU ET DE STRATÉGIE

Jeudi 13 février de 14h30 à 16h30

Espace Ambroise-Croizat

Tarif : gratuit

Pour des joueurs confirmés avec des parties d'une durée moyenne de 1h à 1h30.

❑ BAL

Jeudi 13 février à partir de 14h15

Espace Jean-Ferrat

Tarif : modification des tarifs

au 1^{er} février 2025

❑ JOURNÉE DES VALENTINS ATELIER CULINAIRE



Vendredi 14 février de 9h à 13h

Rendez-vous à l'OMJT - 10 rue Jules-

Ferry - Tarif : modification

des tarifs au 1^{er} février 2025

Célibataire ou amoureux, venez préparer et déguster un délicieux couscous fait maison.

❑ APRÈS-MIDI KARAOKÉ SUR LE THÈME DE L'AMOUR



Vendredi 14 février de 14h à 17h

Espace Henri-Barbusse

Tarif : modification

des tarifs au 1^{er} février 2025

Partage, convivialité et plus si affinité autour de saveurs sucrées...

❑ DANSE, THÉÂTRE VELVET



Nathalie Béasse

Vendredi 14 février à 20h30

Théâtre Louis-Aragon - 35 places -

Tarif : gratuit

Une invitation à la rêverie. Café rencontre le mardi 18 février à 14h30 au TLA, pour parler du spectacle.

Du 18 au 21 février

❑ INITIATION À LA SOPHROLOGIE

Mardi 18 février de 9h30 à 10h30

et de 10h45 à 11h45

Espace Henri-Barbusse

Tarif : modification des tarifs

au 1^{er} février 2025

Détente et bien-être. Venez avec votre plaid et votre coussin.

❑ JEUX DE SOCIÉTÉ



Mardi 18 février de 14h15 à 16h45

Espace Henri-Barbusse

Tarif : gratuit

Découvrez de nouveaux jeux !

❑ MARCHÉ DU BIEN-ÊTRE

Mercredi 19 février de 10h à 12h

Parc de la Poudrerie et Canal de

l'Ourcq - Tarif : modification des

tarifs au 1^{er} février 2025

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

❑ ATELIER DE PERLES À REPASSER

Mercredi 19 février

de 14h30 à 16h30

Espace Henri-Barbusse

Tarif : modification des tarifs

au 1^{er} février 2025

Atelier animé par une senior bénévole.

❑ BAL

Jeudi 20 février à partir de 14h15

Espace Jean-Ferrat

Tarif : modification des tarifs

au 1^{er} février 2025

❑ SOINS DU VISAGE

Vendredi 21 février de 10h à 12h

Espace Henri-Barbusse

Tarif : modification des tarifs

au 1^{er} février 2025

Soin du visage comprenant un nettoyage de peau, un gommage et l'application d'un masque.

❑ LABO DE BORIS

Vendredi 21 février de 17h à 19h

Médiathèque Boris-Vian

Tarif : gratuit

Point de mousse, point de jersey... De fils en aiguille, on tricote, on crochète et on brode.

Du 25 février au 1^{er} mars

❑ INITIATION À LA SOPHROLOGIE



Mardi 25 février de 9h30 à 10h30
et de 10h45 à 11h45

Espace Henri-Barbusse

Tarif : modification des tarifs
au 1^{er} février 2025

Détente et bien-être. Venez avec votre plaid
et votre coussin.

❑ INITIATION AUX ÉCHECS

Mercredi 26 février
de 14h30 à 16h30

Espace Ambroise-Croizat

Tarif : gratuit

Animé par un bénévole senior.

❑ APRÈS-MIDI VOYAGE



Mercredi 26 février à 14h30

Espace Henri-Barbusse

Tarif : gratuit

Venez découvrir une destination du monde à
travers la projection d'un reportage. Immersion
garantie !

❑ BAL

Jeudi 27 février à partir de 14h15

Espace Jean-Ferrat

Tarif : modification des tarifs
au 1^{er} février 2025

❑ DICTÉE DE PIVOT

Vendredi 28 février à 14h30

Espace Ambroise-Croizat

Tarif : gratuit

Animée par une senior bénévole
et une bibliothécaire.



❑ CAFÉ BORIS

Samedi 1^{er} mars de 10h30 à 12h

Médiathèque Boris-Vian

Tarif : gratuit

Le Café Boris, c'est le rendez-vous mensuel
de la Médiathèque pour partager vos coups
de cœur culturels.

Du 3 au 9 mars

❑ CINE-DÉBAT

Lundi 3 mars à 13h45

Cinéma Jacques-Tati

Tarif : modification des tarifs
au 1^{er} février 2025

❑ INITIATION À LA SOPHROLOGIE

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

Espace Henri-Barbusse

Tarif : modification des tarifs
au 1^{er} février 2025

Détente et bien-être. Venez avec votre plaid
et votre coussin.

❑ JEUX DE SOCIÉTÉ

Mardi 4 mars de 14h15 à 16h45

Espace Ambroise-Croizat

Tarif : gratuit

Découvrez de nouveaux jeux

❑ ATELIER DE PERLES À REPASSER

Mercredi 5 mars de 14h30 à 16h30

Espace Henri-Barbusse - Tarif :
modification des tarifs

au 1^{er} février 2025

Atelier animé par une senior bénévole.

❑ MARCHÉ DU BIEN-ÊTRE

Mercredi 5 mars de 10h à 12h

Parc de la Poudrerie et Canal de

l'Ourcq - Tarif : modification
des tarifs au 1^{er} février 2025

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

❑ BAL

Jeudi 6 mars à partir de 14h15

Espace Jean-Ferrat

Tarif : modification des tarifs
au 1^{er} février 2025

❑ FABRICATION DE BOITES À MOUCHOIRS



Vendredi 7 mars de 9h30 à 12h

Espace Henri-Barbusse - Tarif :

modification des tarifs au 1^{er} février

Atelier animé par une senior bénévole.

❑ JEUX DE MOTRICITÉ

Vendredi 7 mars de 14h à 15h

et de 15h15 à 16h15

Espace Henri-Barbusse

Tarif : gratuit

❑ THÉÂTRE

LA SAGA DE MOLIERE

Johana Giacardi,

Compagnie Les Estivants

Dimanche 9 mars à 16h30

Théâtre Louis-Aragon - 20 places -

Tarif : gratuit

La vie de Molière comme vous ne l'avez jamais
entendue. Café rencontre le mardi 11 mars à
14h30 au TLA pour parler du spectacle.

Du 11 au 15 mars

❑ INITIATION À LA SOPHROLOGIE



Mardi 11 mars de 9h30 à 10h30
et de 10h45 à 11h45

Espace Henri-Barbusse

Tarif : modification des tarifs
au 1^{er} février 2025

Détente et bien-être. Venez avec votre plaid
et votre coussin.

❑ JEUX DE SOCIÉTÉ

Mardi 11 mars de 9h45 à 12h

Espace Henri-Barbusse

Tarif : gratuit

Découvrez de nouveaux jeux.

❑ SORTIE À LA JOURNÉE DE CHATILLON-COLIGNY À GIEN « POUR LES PASSIONNÉS DE VOITURES »



Mercredi 12 mars

Tarif : modification des tarifs
au 1^{er} février 2025

Visite guidée du château-musée de Gien.
Déjeuner dans une ferme-auberge et visite
guidée de l'Auto sport museum.

❑ JEUX DE PLATEAU ET DE STRATÉGIE



Jeudi 13 mars de 14h30 à 16h30

Espace Ambroise-Croizat

Tarif : gratuit

Découvrez de nouveaux jeux. Parties d'environ
1h à 1h30.

❑ AQUARELLE, FUSAIN ET CRAIE GRASSE

Jeudi 13 mars de 14h30 à 16h30

Espace Henri-Barbusse

Tarif : modification des tarifs
au 1^{er} février 2025

Animé par une bénévole senior.

❑ ATELIER CULINAIRE



Vendredi 14 mars de 10h à 12h

Espace Henri-Barbusse

Tarif : modification des tarifs
au 1^{er} février 2025

Préparation de briques aux mille et une saveurs

❑ CIRQUE, MAGIE LES LIMBES



Etienne Saglio

Vendredi 14 mars à 20h30

Théâtre Louis-Aragon - 35 places -
Tarif : gratuit

Une expérience magique fascinante. Café
rencontre le mardi 18 mars à 14h30 au TLA
pour parler du spectacle.

❑ OUVERTURE DE LA GRAINOTHÈQUE

Samedi 15 mars de 15h à 18h

Médiathèque Boris-Vian

Tarif : gratuit

C'est le retour de la grainothèque, venez
faire le plein de graines de toutes espèces !
Apprenez à faire vos semis, confectionnez vos
sachets et échangez avec les jardiniers ! Un
atelier proposé par la médiathèque Boris-Vian
et les Jardins solidaires.

Du 17 au 22 mars

❑ JEUX DE SOCIÉTÉ

Mardi 18 mars de 14h15 à 16h45

Espace Ambroise-Croizat

Tarif : gratuit

Découvrez de nouveaux jeux !

❑ VISITE DE LA MÉDIATHÈQUE ET DE SA GRAINOTHÈQUE

Mercredi 19 mars de 14h à 15h30

Médiathèque Boris-Vian

Tarif : gratuit

Une visite particulière de la Médiathèque et
de sa grainothèque ! Visite proposée par la
médiathèque Boris-Vian.

❑ MARCHÉ DU BIEN-ÊTRE

Mercredi 19 mars de 10h à 12h

Parc de la Poudrerie et Canal de

l'Ourcq - tarif : modification des

tarifs au 1^{er} février 2025

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

❑ ATELIER DE PERLES À REPASSER

Mercredi 19 mars de 14h30 à 16h30

Espace Henri-Barbusse - tarif :
modification des tarifs

au 1^{er} février 2025

Atelier animé par une senior bénévole.

❑ BAL

Jeudi 20 mars à partir de 14h15

Espace Jean-Ferrat

Tarif : modification des tarifs
au 1^{er} février 2025

ATELIER DE CRÉATION DE FLEURS EN PAPIER



Vendredi 21 mars de 14h30 à 16h30
Espace Henri-Barbusse
Tarif : gratuit

PERMANENCE DE LA GRAINOTHÈQUE

Samedi 22 mars de 15h à 17h
Médiathèque Boris-Vian
Tarif : gratuit
Conseils et échanges d'astuces sur les graines
avec les Jardins solidaires.

Du 24 au 29 mars

JEUX DE SOCIÉTÉ

Mardi 25 mars de 14h15 à 16h45
Espace Henri-Barbusse
Tarif : gratuit
Découvrez de nouveaux jeux.

CONFÉRENCE INTERACTIVE NUTRITION



Mercredi 26 mars de 10h à 12h
Espace Henri-Barbusse
Tarif : gratuit
Devenez acteurs de votre alimentation, en
planifiant vos repas. Conférence accompagnée
par un professionnel de l'association Neo silver.

INITIATION AUX ÉCHECS



Mercredi 26 mars de 14h30 à 16h30
Espace Ambroise-Croizat
Tarif : gratuit
Animé par un senior bénévole.

PERMANENCE DE LA GRAINOTHÈQUE

Mercredi 26 mars de 15h à 17h
Médiathèque Boris-Vian
Tarif : gratuit
Conseils et échanges d'astuces sur les graines
avec les Jardins solidaires.

BAL

Jeudi 27 mars à partir de 14h15
Espace Jean-Ferrat
Tarif : modification des tarifs
au 1^{er} février 2025

AQUARELLE, FUSAIN ET CRAIE GRASSE

Jeudi 27 mars de 14h30 à 16h30
Espace Henri-Barbusse - Tarif :
modification des tarifs
au 1^{er} février 2025
Animé par une senior bénévole.

SCIENCE EN FOLIE



Vendredi 28 mars de 10h à 12h
Espace Henri-Barbusse - Tarif :
modification des tarifs au 1^{er} février
2025
Venez découvrir des expériences scientifiques
simples et amusantes !

DICTÉE DE PIVOT



Vendredi 28 mars à 14h30
Espace Henri-Barbusse
Tarif : gratuit
Animée par une senior bénévole
et une bibliothécaire.

LABO DE BORIS

Vendredi 28 mars de 17h à 19h
Médiathèque Boris-Vian
Tarif : gratuit
Point de mousse, point de jersey... De fils en
aiguilles, on tricote, on crochète et on brode.

CONCERT, LECTURE NOUS Y VOILÀ

**Philippe Torreton,
Richard Kolinka, Aristide Rosier**
Samedi 29 mars à 19h
Théâtre Louis-Aragon - 40 places -
Tarif : gratuit
Aller-retour en pleine nature ! Café rencontre
le mardi 1^{er} avril à 14h30 au TLA, pour parler
du spectacle.

Activités annuelles (sauf vacances scolaires)

❑ PILATES SUR CHAISE

Les vendredis de 10h15 à 11h15

Espace Ambroise-Croizat

15 personnes/séance

Séance à régler sur place.

En partenariat avec l'association S Pas-liés.

❑ ZUMBA GOLD

Les mardis de 14h15 à 15h15

et de 15h15 à 16h15

Espace Henri-Barbusse

Tarif : quotient ville - 20 personnes/séance

En partenariat avec l'association Vivre mieux.

❑ ANGLAIS

Tous les mercredis de

9h30 à 10h30 pour les débutants /

12 personnes par séance

10h30 à 11h30 pour les
intermédiaires /

15 personnes par séance

11h30 à 12h30 pour les confirmés /

15 personnes par séance

Espace Ambroise-Croizat

Tarif : quotient ville

❑ GYM DOUCE

Les jeudis de 14h30 à 15h30

Espace Henri-Barbusse - Tarif :

quotient ville - 20 personnes/séance

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/séance

Animé par un professionnel

« sport, santé et bien-être ».

❑ ATELIER CRÉATIF

Les jeudis de 9h30 à 12h

Espace Ambroise-Croizat

Tarif : gratuit

Animé par des seniors bénévoles.

❑ ATELIER DE TRICOT

Tous les jeudis de 14h30 à 16h30

Espace Ambroise-Croizat

Tarif : gratuit

Animé par des seniors bénévoles.

❑ ATELIER « COMÉDIE MUSICALE »

Tous les jeudis de 14h30 à 16h30

Espace Henri-Barbusse

Tarif : gratuit - 15 personnes/séance

Animé par Brigitte Decuignière.

❑ NATATION LIBRE

Tous les lundis et vendredis

de 12h à 13h30 - Tarif : gratuit

Entrée libre au centre aquatique

Auguste-Delaune sur présentation
de la carte natation du CCAS.

Pensez à la renouveler auprès des espaces

Henri-Barbusse et Ambroise-Croizat,

muni d'une photo d'identité.

❑ AQUAGYM

Les jeudis et vendredis (en deux
groupes distincts) de 11h30 à 12h10.

Tarifs au quotient ville. Ouverture
des vestiaires à 11h20 et début des
cours à 11h30.

Pensez à renouveler votre carte d'aquagym

pour l'année 2024/2025

auprès des Espaces Henri-Barbusse et

Ambroise-Croizat, muni d'une photo d'identité.

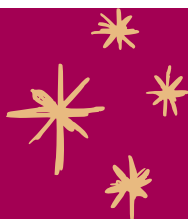
Attention !

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



*L'équipe des loisirs seniors vous souhaite
une bonne année 2025 !*



www.tremblay-en-france.fr