



20 rue de Vignier  
Tél. 03 81 82 22 05  
www.orpab.fr

2019/2020

## Les Activités Seniors Orpab

| ACTIVITÉ  | JOUR   | LIEU   | PRESENTATION   |
|---|--|--|--|
| <b>GYM SENIORS</b><br>(90 € / an)<br>(135 € pour les 2 séances) | <b>MARDI</b><br>et<br><b>JEUDI</b><br>de 9h30<br>à 10h30   | Salle polyvalente<br>de la Médiathèque<br>Pierre Bayle<br>27 rue de la<br>République | <b><u>GYMNASTIQUE ADAPTÉE À VOS BESOINS :</u></b><br>GYM DOUCE : Travailler votre posture et relaxez-vous<br>REMISE E FORME SENIOR : Entretenez-votre corps et votre esprit<br>STRETCHING : Assouplissez-vous et renforcez vos muscles grâce aux étirements                        |
| <b>ACTI'GYM SENIORS</b><br>(110 € /an)                          | <b>VENDREDI</b><br>de 9h30<br>À 10h30                      | Salle polyvalente<br>de la Médiathèque<br>Pierre Bayle                               | <u>Voir la fiche d'information.</u>  |
| <b>ATELIER PEINTURE</b><br>(40 € / Trimestre pour 1 atelier)    | <b>LUNDI</b><br>et<br><b>MERCREDI</b><br>de 14h<br>à 16h30 | Club de loisirs du<br>Centre<br>27 rue de la<br>République                           | Les cours sont donnés par une artiste peintre qui partage ses expériences picturales avec les participants. Les œuvres réalisées sont régulièrement exposées lors de manifestations organisées par l'Orpab ou ses partenaires.<br><br><b><u>Encadrante :</u></b><br>Jennifer BONIN |
| <b>CHANT CHORAL</b><br>(40 € / an)                              | <b>LUNDI</b><br>de 9h30<br>à 11h                           | Club de loisirs du<br>Centre<br>27 rue de la<br>République                           | <b><u>Chef de Chœur :</u></b><br>Claire DAVID  |

Renseignements et inscriptions lors des ateliers



## Les Activités Seniors Orpab (suite)

| ACTIVITÉ  | JOUR                                   | LIEU                                     | PRESENTATION  |
|---|--|--|---|
| <b>AIDE INFORMATIQUE</b>                                    | <b>MARDI</b><br>de 14h<br>à 16h30      | Salle PAP15<br>20 rue de Vignier         | Assistance, service et cours informatique en atelier ou à domicile pour ordinateurs, tablettes, smartphones, TV connectée et même votre Box.....<br><u>Encadrant</u> : Yves CHANSON |
| <u>Demands lors des ateliers ou par téléphone à l'Orpab</u> |  |  |   |
| <b>PISCINE</b>  | <b>VENDREDI</b><br>de 15h30<br>à 16h30 | Piscine Lafayette<br>5 rue Louis Garnier | <b>Entrée gratuite</b> sur présentation de la carte d'adhérent à jour   |
| <b>SORTIES CULTURELLES</b><br>(Gratuit)                     | <b>ET CONCERTS</b><br>(12 € ou 15 €)   |  | <u>Voir les fiches d'information</u><br>Sorties culturelles<br>Concerts   |

### Les activités proposées par les Clubs

Chaque Club propose une ou plusieurs fois par des semaines des animations dans les différents quartiers de la Ville. Les tarifs d'adhésion sont adaptés en fonction des activités proposées.

Liste des Clubs et coordonnées : Voir la fiche d'information Les clubs Orpab

### Les activités proposées sont réservées aux adhérents à jour de cotisation

Montant de l'adhésion annuelle de base : 15 €

Pour adhérer à un Club, ajouter de 5 € à 17 €

**Pour tout savoir sur l'Orpab : [www.orpab.fr](http://www.orpab.fr)**