

2020/2021

Les Activités Seniors



ACTIVITÉ	JOUR	LIEU	PRESENTATION
GYM SENIORS (90 € / an) (135 € pour les 2 séances)	MARDI et JEUDI de 9h30 à 10h30	Salle polyvalente de la Médiathèque Pierre Bayle 27 rue de la République	<u>GYMNASTIQUE ADAPTÉE À VOS BESOINS :</u> GYM DOUCE : Travailler votre posture et relaxez-vous REMISE E FORME SENIOR : Entretenez-votre corps et votre esprit STRETCHING : Assouplissez-vous et renforcez vos muscles grâce aux étirements
ACTI'GYM SENIORS (110 € /an)	VENDREDI de 9h30 À 10h30	Salle polyvalente de la Médiathèque Pierre Bayle	<u>Voir la fiche d'information.</u>
ATELIER PEINTURE (40 € / Trimestre pour 1 atelier)	LUNDI et MERCREDI de 14h à 16h30	Club de loisirs du Centre 27 rue de la 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. <u>Encadrante :</u> Jennifer BONIN
CHORALE (40 € / an)	LUNDI de 9h30 à 11h	Club de loisirs du Centre 27 rue de la République	<u>Chef de Chœur :</u> Claire DAVID

Renseignements et inscriptions lors des ateliers



Les Activités Seniors Orpab (suite)

ACTIVITÉ	JOUR	LIEU	PRESENTATION
AIDE INFORMATIQUE	MARDI de 14h à 16h30	Salle PAP15 20 rue de Vignier	Assistance, service et cours informatique en atelier ou à domicile pour ordinateurs, tablettes, smartphones, TV connectée et même votre Box..... <u>Encadrant</u> : Yves CHANSON
PISCINE	VENDREDI de 15h30 à 16h30	Piscine Lafayette 5 rue Louis Garnier	Entrée gratuite sur présentation de la carte d'adhérent à jour
SORTIES CULTURELLES	Gratuit - Voir fiche d'information « Sorties Culturelles »		
CONCERTS	10€ - Voir fiche d'information « Sorties 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 €

Orpab
20 rue de Vignier
Tél. 03 81 82 22 05

Pour tout savoir sur l'Orpab : www.orpab.fr