

Adjoint de quartier « secteur Palissy »

Madame Jeannine LEVASSEUR

Activités pour Séniors

ATELIER GYM DOUCE SÉNIORS

Mardi de 9h00 à 11h00

Vendredi de 14h00 à 16h00

Pôle séniors et S. des sports (04.42.18.19.05)

SPORT SANTÉ SÉNIORS

Mardi de 14h00 à 16h00 et *jeudi* de 9h30 à 11h00.

Office Municipal des Sports

Vous avez entre **13 et 25 ans**,
d'autres activités vous sont proposées par
L'Espace Art et Jeunesse : 04.42.18.17.17.
Le PIJ : 04.42.01.56.56

Vous avez **plus de 60 ans**, contactez
L'Espace Aubagne Séniors : 04. 42. 18. 19. 05.

**Ce programme est susceptible d'être modifié.
Merci de votre compréhension.**

MAISON DE QUARTIER DE PALISSY

Année 2025-2026



Reprise des activités le 15 septembre 2025

**Maison de Quartier
Bernard Palissy
15 rue Bernard Palissy
13400 AUBAGNE**

**Tel : 04.42.70.07.35
Mail : mdq.palissy@aubagne.fr**

Horaires d'ouverture secrétariat
(Informations & inscriptions)

**du Lundi au Vendredi :
9h00-12h00 / 14h00-17h00**

AUBAGNE
en Provence

ANIMATIONS MAISON DE QUARTIER			ASSOCIATIONS ET PARTENAIRES		
LUNDI	Atelier créatif 14h00-16h00	Adultes	LUNDI	QI GONG : La Voix du Qi Gong (06.89.67.63.58) 10h00 - 12h00 ARTS ASIATIQUES : Van Hoa Mai (06.59.32.50.02) 18h00-20h45 QI GONG : Le souffle du Tao (06.98.94.34.99) 17h00-20h00 YOGA : Le chemin des mots (06.63.77.43.59) 19h00-21h00	
MARDI	Atelier jardinage 10h00 – 12h00 Le sport après l'école Multisports 16h45 – 17h45 Renforcement musculaire 16h00 – 17h00	Adultes Famille Adultes	MARDI	CONTE : Au bout du conte (06.20.51.71.88) 9h00-17h00 PROVENÇAL Estello AubanESCO (06.41.54.24.98) 14h15-16h15 TAI CHI : Jardin du Geste (06.81.75.49.03) 19H00-20H15 HIP HOP: En Phase (04.42.71.78.28) 19h00-21h00	
MERCREDI	Le temps d'un café Maison de quartier -9h00-11h00 Nourrir nos relations avec nos voisins/voisines Aide aux devoirs 10h00 – 12h00 (sur rendez-vous) Foot Pied d'Immeuble 13h30-17h00 Boxe Anglaise 13h30 – 15h00 Renforcement musculaire 18h30-19h30 Rencontre foot Sur inscription – 18h00-20h00	Adulte Dès 7 ans A partir de 10 ans A partir de 10 ans Adultes Adultes	MERCREDI	CHANT : Chant des possibilités (07.77.31.58.79) 9h00-22h00 PING PONG:Aub Tennis table (06.10.34.86.12) 9h00-12h00 PILATE: A-ZNutrition Sport (06.67.53.72.91) 11h00-12h00 HIP HOP: En Phase (04.42.71.78.28) 13h30-20h30	
JEUDI	Groupe de parole femmes Animé par une psychothérapeute (Association Chemin des Mots) / 14h00 - 17h00 Atelier arts créatifs 14h00-17h00	Adultes Adultes	JEUDI	DANSE: Art Line Danse (06.82.22.16.91) 10h00-12h00 Atelier THÉÂTRE : A.I.L (04.42.72.61.72) 17h30-21h00 YOGA : Le Chemin des Mots (06.63.77.43.59) 17h00-20h45 TAI CHI : Shaolin Kung Fu (06.82.94.20.62) 19h00-20h00	
VENDREDI	Atelier Activités manuelles et Couture 9h00 – 12h00	Adultes	VENDREDI	Atelier THÉÂTRE : A.I.L (04.42.72.61.72) 17h15-19h15 DANSE: Art Line Danse(06.82.22.16.91) 16h00-21h00	
			SAMEDI	PILATE: A-ZNutrition Sport (06.67.53.72.91) 10h00-12h00 YOGA (2 fois par mois) Chemin desMots (06.63.77.43.59) CHANT Chant des possibilités (07.77.31.58.79) 14h00-20h00	