

Espace Aubagne Seniors

10 Avenue Joseph Fallen
04 42 18 19 05

poleseniors@aubagne.fr

Horaires 9h – 12h30
13h30 – 16h45

Pour tout paiement,
merci de prendre rdv
avant
de se déplacer.
Pas de carte Bleue.



Police 17

Urgences médicales 15
Séniors en Mouvement

04 42 18 19 05

CCAS Petits travaux à domicile

04 42 18 19 54

Plateforme juridique
Séniors

04 42 18 19 01

Aubagne en Direct

08 00 18 19 19

FRAP 0800 00 66 23

Police Municipale

04 42 18 19 39

Numéro national

d'opposition à la carte
bancaire en cas de Perte ou
de vol (Toutes banques)

0 892 705 705



Espace Bel
Âge

04 13 31 69 60



Fil Rouge
Alzheimer

04 42 18 17 82



Pôle Infos
seniors

04 42 18 19 05



Recevez « L'actu des Séniors » par mail, en communiquant vos coordonnées à l'Espace Aubagne Séniors.

Si vous voulez ne rien manquer de l'actualité aubagnaise, inscrivez-vous à la Newsletter hebdomadaire de la ville d'Aubagne. Pour ce faire, rendez-vous sur www.aubagne.fr/newsletter et laissez-vous guider ou envoyez un mail à contact@aubagne.fr en précisant vos nom et prénom.



Crue de l'Huveaune, incendie, chute de neige exceptionnelle...
soyez informé au plus vite en vous inscrivant à l'alerte SMS sur
www.aubagne.fr colonne de gauche puis en suivant les instructions.



Inscriptions
aux Activités
et Sorties
à partir du
1^{er} septembre

Inscriptions
aux Ateliers
DE GYM DOUCE
à partir
du 4 septembre



Inscriptions
pour la
SEMAINE BLEUE
à partir
du 14 septembre

Reprise des Activités à partir
du 14 septembre

Ouvert du lundi au vendredi
de 9h à 12h30
et de 13h30 à 16h45

Pas de prise d'inscription
sur répondeur



10, av Joseph Fallen
04 42 18 19 05
poleseniors@aubagne.fr



ESPACE AUBAGNE seniors

Inscriptions aux ateliers de l'Espace Aubagne Seniors à partir du 1er septembre
Inscriptions aux ateliers de Gym Douce à partir du 4 septembre
Reprise de toutes les activités et associations à partir du 14 septembre
Inscriptions pour la semaine bleue à partir du 14 septembre

LES ATELIERS RÉGULIERS DE L'ESPACE AUBAGNE SENIORS hors vacances scolaires

	MATIN	APRÈS-MIDI	SOIRÉE
LUNDIS	GYM DOUCE 9h-10h et 10h-11h Espace Aubagne Seniors	ATELIERS COUTURE 14h-17h	
	GYM DOUCE 9h-10 et 10h-11h Charrel « SENIORS EN MOUVEMENT »	JEU PYRAMIDE 14h-17h CRÉNEAU PISCINE 16h-17h Piscine Alain Bernard GYM DOUCE Charrel 14h-15h et 15h-16h SORTIES « ON PREND L'AIR »	DANSE EN LIGNE ET COUNTRY 18h-21h
MARDIS	PILATES 9h-10h et 10h-11h ATELIERS NUMÉRIQUES 9h-10h30 MDQ Tourtelle GYM DOUCE Palissy 9h-10h et 10h-11h « SENIORS EN MOUVEMENT »	LOTO LAKANAL 13h30-17h « SENIORS EN MOUVEMENT »	DANSES DE SALON 17h-22h
MERCREDIS	YOGA SUR CHAISE 9h-12h	ATELIERS ARTS CRÉATIFS 14h 17h LES ÉCHECS intergénération 14h 17h SORTIES « ON PREND L'AIR »	LES ÉCHECS 17h-23h
JEUDIS	ATELIERS « ÉCHANGES DE SAVOIR-FAIRE » 9h30-12h ATELIERS BIEN-ÊTRE « SENIORS EN MOUVEMENT »	GYM DOUCE PIN VERT 14h-15h et 15h-16h QI GONG 14h-16h CARTES ET JEUX DE SOCIÉTÉ 14h-17h SORTIES « ON PREND L'AIR »	CHORALE Côté Chœur 18h-21h
VENDREDIS	GYM DOUCE 9h-10h et 10h-11h Espace Aubagne Seniors ATELIERS NUMÉRIQUES 9h-10h30 « SENIORS EN MOUVEMENT »	DANSE EN LIGNE ET COUNTRY 14h-17h CARTES ET JEUX DE SOCIÉTÉ 13h30-17h GYM DOUCE PASSONS 14h-15h COURS DE CHANTS Une fois par mois	
SAMEDIS			

ES13 Partenariat AUBAGNE
ES13 et Espace Aubagne Seniors

SORTIE

VENDREDI 27 NOVEMBRE

La Jonquera 38€

Départ 6h à la maison natale de Marcel Pagnol
6h15 Pin Vert



RANDONNÉES 15€

VENDREDI 18 SEPTEMBRE

Forêt communale de PEYNIER

9 Km, dénivelé 150 m, 4h30 de marche

VENDREDI 16 OCTOBRE

Forêt de la Gardiole CASSIS

8 Km 5h de marche dénivelé 300m



VENDREDI 13 NOVEMBRE

Les grottes de Calès LAMANON

9 Km, dénivelé 200 m, 4h de marche

Carte ES13, inscriptions, secrétariat ES13,
9 et 10 av. Joseph Fallen : 04 42 01 63 01

Octobre Rose



Ateliers confection de bracelets, porte-clés et attrape-rêves pour Octobre Rose

Tous les jeudis à 9h30
à l'Espace Aubagne Seniors
à partir du 10 septembre

Octobre rose

ON PREND L'AIR

LES LUNDIS 7,14,21 et 28 SEPTEMBRE

Balade à St Cyr

LES MERCREDIS 9,16,et 23 SEPTEMBRE

Visite du village du Castellet

LES JEUDIS 10,17 et 24 SEPTEMBRE

Basilique Sainte Madeleine Saint-Maximin

MERCREDI 30 SEPTEMBRE

Report de l'annulation de Bando

Transport Gratuit en minibus sur inscriptions à partir du 1er septembre

Départs à 13h15 devant l'Espace Aubagne Seniors

Mes Filles Bien-Être

DANSE ADAPTÉE ET COORDINATION DU CORPS ET DU MENTAL

Les JEUDIS 10,17,24 SEPTEMBRE

et 1er 15 OCTOBRE

De 10h à 11h30



GRATUIT

ASEPT
Association Santé Éducation et Prévention sur les Territoires

ET PLOUF : 12 séances d'une heure Natation et aquagym

11,18,25 SEPTEMBRE, 2,9,16 OCTOBRE, 6,13,20,27 NOVEMBRE, 4, 11 DÉCEMBRE

de 11h à 12h



Certificat médical

MUTUALITÉ FRANÇAISE

GRATUIT

GYM DOUCE SAISON 2026-2027

54,70€ l'année pour les aubagnais

66, 80€ Hors aubagne

(Voir programme sur le livret d'activité)

INSCRIPTIONS sur place ou prise de RDV par téléphone

VENDREDI 4 SEPTEMBRE pour les ateliers de Gym de l'Espace Aubagne Seniors

LUNDI 7 SEPTEMBRE pour les ateliers de Gym Charrel

MARDI 8 SEPTEMBRE pour les ateliers de Gym Palissy

MERCREDI 9 SEPTEMBRE après midi

LCR des Passons

JEUDI 10 SEPTEMBRE pour les ateliers de Gym Pin Vert

Après cette date, tout atelier confondu sur rdv pour paiement.

Aucune inscription ne sera prise sans un certificat médical « apte aux activités sportives »

Toutes les informations et inscriptions à l'Espace Aubagne Seniors
04 42 18 19 05