

Maison des Seniors

Programme d'activités

Septembre - Décembre 2025

SEMAINE BLEUE

Du 6 au 11 octobre

REPAS CONVIVAL

POUR LA FIN D'ANNÉE

Samedis 22 novembre
et 6 décembre



ÉDITO

Chères Châtillonnaises,
Chers Châtillonnais,

En cette rentrée 2025, nous sommes heureux de vous proposer un nouveau programme d'activités toujours attentif à vos aspirations. Dans le cadre désormais rénové et embelli de la rue Gabriel Péri, votre Maison des Séniors continue de vous accueillir et de vous accompagner. N'hésitez jamais à solliciter ce guichet unique que nous avons voulu exclusivement dédié à nos Seniors. Convivialité, moments de détente, actions de prévention ou occupations ludiques et créatives, chaque Châtillonnaise et Châtillonnais pourra y trouver un vecteur d'épanouissement. Soyez assurés de mon écoute et de mon dévouement.

Fidèlement,



Nadège AZZAZ
Maire de Châtillon
Conseillère régionale

COMPRENDRE LES PICTOGRAMMES DE VOTRE BROCHURE

Niveau de difficulté physique



1 2 3 4 5

1 – **Facile**, accessible à tous les niveaux
5 – **Difficile**, bonne condition physique requise

En cas de besoin, vous pouvez vous adresser aux agents de la Maison des Seniors qui pourront vous aider à évaluer le niveau de difficulté de l'activité.



Goûter offert

Ce pictogramme signifie qu'un goûter sera offert pendant ou à l'issue de l'activité.



Possibilité de s'asseoir

Ce pictogramme signifie qu'il sera possible de vous asseoir durant l'activité.



Boîte à idées

Ce pictogramme signifie que l'activité a été proposée via la boîte à idées de la Maison des Seniors.

SOMMAIRE

- 4** Les festivités du semestre
- 6** Vos rendez-vous hebdomadaires
- 10** Vos rendez-vous mensuels
- 11** Vos rendez-vous ponctuels
- 16** La Semaine Bleue : du 6 au 11 octobre



Comment s'inscrire aux activités ?

Les inscriptions ont lieu en présentiel à la Maison des Seniors les **mardis** et les **mercredis**.

Dates de début des inscriptions :

Septembre	Octobre	Novembre	Décembre
Mardi 9 et mercredi 10 septembre	Mardi 9 et mercredi 10 septembre	Mercredi 1 ^{er} octobre	Mardi 4 novembre

Pour toute demande d'information :
maisondesseniors@chatillon92.fr | 01 87 17 98 59

À noter : L'inscription aux activités sportives est soumise à la présentation d'un certificat médical d'aptitude à la pratique sportive choisie, datant de moins de trois mois.



Présentation du programme semestriel

en présence de Madame la Maire

Vendredi 5 septembre à 14h

📍 Maison des seniors, 21 rue Gabriel Péri

LES FESTIVITÉS DU SEMESTRE

SEPTEMBRE



Repas Breton ! 🍴

Embarquez avec nous pour un voyage au cœur de la Bretagne, sans quitter votre chaise ! À travers un repas aux saveurs typiques de cette belle région, vivez un moment de découverte, de partage et de convivialité.

Samedi 20 septembre | 12h30-18h

📍 *Espace Maison Blanche,
2 avenue Saint-Exupéry*

Tarif pour les Châtillonnais : 25€
**Inscriptions le 9 septembre à la
Maison des Seniors**

OCTOBRE



Boum !!! 🎉 intergénérationnelle

Dans le cadre de la Semaine Bleue

À l'occasion de la Semaine Bleue, nous vous invitons à un après-midi placé sous le signe de la rencontre et de la fête !

La boum intergénérationnelle rassemblera petits et grands autour de la musique, de la danse et de la bonne humeur. Elle sera précédée d'une initiation à la danse africaine. Une belle occasion de créer des souvenirs ensemble, dans un esprit de joie et de partage.

Samedi 11 octobre | 15h-19h

📍 *Espace Maison Blanche,
2 avenue Saint-Exupéry*

Gratuit pour les Châtillonnais
**Inscriptions le 9 septembre à la
Maison des Seniors**

NOVEMBRE

DÉCEMBRE



Repas de fin d'année 🍴

À l'approche des fêtes, Madame la Maire a le plaisir d'inviter chaleureusement les Seniors de la ville à un repas convivial, afin de célébrer ensemble cette fin d'année dans la joie et la bonne humeur.

Un moment privilégié de partage et de convivialité, pour se retrouver et savourer cette belle période festive.

Samedis 22 novembre et 6 décembre | 12h30-18h

📍 *Espace Maison Blanche,
2 avenue Saint-Exupéry*

Gratuit pour les Châtillonnais
Inscriptions dès réception du
carton à la Maison des Seniors



Distribution des colis de fin d'année

Rendez-vous à la Maison des Seniors ou à la Maison des Enfants.

Vendredi 12 décembre
à la Maison des Enfants
et la Maison des Seniors

Samedi 13 décembre à la
Maison des Seniors

Gratuit pour les Châtillonnais
Inscriptions dès réception du
carton à la Maison des Seniors

VOS RENDEZ-VOUS HEBDO **SPORT**

	Danse de salon en ligne	Gymnastique	Yoga	Zumba
LUNDI		Réveil musculaire (stretching) de 9h à 10h !! Gymnastique tonique de 10h à 11h ! Remise en forme 11h à 12h ! Stade Guy Môquet, 35 avenue Clément Perrière	14h à 15h 15h à 16h !! Stade Guy Môquet, 35 avenue Clément Perrière	
MARDI				14h à 15h30 !! Espace Maison Blanche, 2 avenue de Saint Exupéry
MERCREDI	10h à 11h 11h à 12h !!! Espace Maison Blanche, 2 avenue de Saint Exupéry			
JEUDI	11h à 12h !!! Espace Maison Blanche, 2 avenue de Saint Exupéry			
VENDREDI		Gymnastique douce de type pilate 9h à 10h !! Gymnastique douce reprise de 10h à 11h !!! Renforcement musculaire de 11h à 12h !! Stade Guy Môquet, 35 avenue Clément Perrière		
TARIFS	110€ Pour les châtillonnais	110€	110€	110€

Tai Chi	Marche nordique	Randonnée	Remise en mouvement
		14h à 16h  Maison des Seniors, 21 rue Gabriel Péri	
	14h à 16h  Maison des Seniors, 21 rue Gabriel Péri		10h à 11h Stade Guy Môquet, 35 avenue Clément Perrière Créneau de six séances maximum sauf indication contraire du professionnel de santé
15h à 16h  Espace Maison Blanche, 2 avenue de Saint Exupéry			
110€	Gratuit Inscriptions tout au long de l'année	Gratuit Inscriptions tout au long de l'année	Gratuit Inscriptions tout au long de l'année

VOS RENDEZ-VOUS HEBDO LOISIRS

	Anglais	Théâtre	Café presse	Et si l'on prenait un café ?	Neurones en action
LUNDI		10h à 12h Espace Maison Blanche, 2 avenue de Saint Exupéry	11h à 12h  Villa Beausoleil, 44 boulevard Félix Faure		
MARDI	Débutant de 9h à 10h Intermédiaire de 10h à 11h Confirmé de 11h à 12h Maison des Seniors, 21 rue Gabriel Péri et Salle Gabriel Péri, 25 rue Gabriel Péri chaque 1 ^{er} mardi du mois				
MERCREDI					
JEUDI					Avancé de 10h à 11h Débutant de 11h à 12h Maison des Seniors, 21 rue Gabriel Péri
VENDREDI				9h30 à 12h  Maison des Seniors, 21 rue Gabriel Péri	
TARIFS	135€ Pour les châillonnais	135€	Gratuit Sans inscription	Gratuit Sans inscription	Gratuit Inscriptions tout au long de l'année

Tarot-Belote	Démarches administratives	Initiation informatique	Et si l'on jouait ?	Chorale
13h30 à 16h30  Villa Beausoleil, 44 boulevard Félix Faure				15h45 à 17h15 Maison des Enfants, 34 rue Guy Môquet
	9h à 12h 13h30 à 17h30 (sur rendez-vous) Maison des Seniors, 21 rue Gabriel Péri		14h à 17h  Maison des Seniors, 21 rue Gabriel Péri	
13h30 à 16h30 Résidence Charlotte Monfort, 13 rue Henri Gatinot		13h30 à 17h30 Maison des Seniors, 21 rue Gabriel Péri		
Gratuit Sans inscription	Gratuit Sur rendez-vous uniquement	Gratuit Sur rendez-vous uniquement	Gratuit Inscriptions tout au long de l'année	Gratuit Inscriptions tout au long de l'année

VOS RENDEZ-VOUS MENSUELS

Bienvenue à la Maison des Enfants !!

Tous les lundis du mois
de novembre | 10h-12h

📍 *Maison des Enfants,*

34 rue Guy Môquet

Gratuit pour les Châtillonnais

Conférences en ligne !! **sur les thématiques santé et vie pratique des seniors**

Jeudi 2 octobre : sédentarité,
comment se remettre en
mouvement

• **Jeudi 6 novembre** : ma santé
face au dérèglement climatique

• **Jeudi 4 décembre** : 10 trucs
et astuces pour bouger même
en hiver

📍 *Maison des Seniors, 21 rue
Gabriel Péri*

Gratuit pour les Châtillonnais

Café débat santé !

Les débats porteront sur
l'insuffisance respiratoire, les
problèmes ophtalmologiques,
la dermatologie et les accidents
cardiovasculaires.

**Lundis 22 septembre,
13 octobre, 10 novembre,
8 décembre | 14h-16h**

📍 *Maison des Seniors, 21 rue
Gabriel Péri*

Gratuit pour les Châtillonnais

Séances de sophrologie sur le thème du sommeil

**Mercredis 24 septembre,
15 octobre, 19 novembre**

📍 *Maison des Seniors,
21 rue Gabriel Péri*

Gratuit pour les Châtillonnais

Bienvenue au jardin !!

**Jeudis 2 octobre, 6 novembre,
11 décembre | 13h30-14h30**

📍 *Serres municipales,
17 bis rue des Fauvettes*

Gratuit pour les Châtillonnais

Club littéraire !

**Jeudis 16 octobre
et 27 novembre | 15h-16h30**

📍 *Maison des Seniors, 21 rue
Gabriel Péri*

Gratuit pour les Châtillonnais

Les permanences solidaires à la Maison des Seniors

Par France Alzheimer 92

**Vendredis 26 septembre,
28 novembre**

Sur rendez-vous de 9h à 12h



Conciergerie Solidaire

Par Initiative Emploi

**Vendredis 12 septembre,
10 octobre et 14 novembre**

Entrée libre de 9h à 12h



VOS RENDEZ-VOUS PONCTUELS

SEPTEMBRE



**Inscriptions à partir
du mardi 9 septembre**

Les conférences habituellement proposées par l'association Les Amis du Vieux Châtillon n'auront pas lieu ce semestre. L'association n'a pas été en mesure de confirmer sa participation. Cette situation, indépendante de notre volonté, ne remet pas en cause notre souhait de collaboration future. Nous vous remercions de votre compréhension.

BALADE PÉDESTRE ! ! ! ! !

Visite de Notre-Dame de Paris : les mystères de sa reconstruction

La visite permettra de découvrir le quartier et les alentours de la cathédrale Notre-Dame.

**Vendredi 26 septembre | 14h-16h
Rendez-vous 13h30**

📍 *Lieu de départ : Pont au Double, 75004 Paris
(passerelle piétonne entre le square R. Viviani et le parvis de Notre-Dame)
Transports : Station Cité ou Saint-Michel (ligne 4)
Tarif : 10€ pour les Châtillonnais*



BALADE EN CAR ! ! 🚗

À la découverte du Paris d'Haussman

Embarquez pour une découverte fascinante du Paris de l'époque haussmannienne.

Lundi 29 septembre | 13h30-16h30

📍 *Départ : 40 avenue de Verdum*

Tarif pour les Châtillonnais : 10€



Bienvenue à la Maison ! ! 🏠 des Arts

Mardi 30 septembre | 15h-16h30

Découverte de l'exposition *Déchets sauvages* de l'artiste Angèle Riguidel.

📍 *Maison des Arts, 11 rue de Bagneux*

Gratuit pour les Châtillonnais

OCTOBRE



**Inscriptions à partir
du mardi 9 septembre**

Thé dansant !! 🪑 🍷

Mercredi 1^{er} octobre | 14h-16h

📍 *Résidence Charlotte Monfort,
13 rue Henri Gatinot*

Gratuit pour les Châtillonnais



BALADE PÉDESTRE ! ! ! ! ! 💡

À la découverte du quartier de Belleville

Entre le 19^{ème} et le 20^{ème} siècle,
embarquez pour une balade
hors des sentiers battus où petits
villages, maisons de ville et beaux
panoramas sont au rendez-vous.

Vendredi 3 octobre | 14h30-16h30

📍 *Lieu de rendez vous : Sortie du
métro Jourdain (ligne 11) à 14h15.*

Tarif pour les Châtillonnais : 10€

Semaine Bleue

Du lundi 6 au samedi 11 octobre
(programme complet en page 16)



CONFÉRENCE ! 🪑

Le sommeil, les mécanismes et les effets de l'âge

Cette intervention propose une
démarche de prévention pour
identifier et mieux gérer les fatigues
passagères ou réactionnelles.

Mardi 14 octobre | 10h-11h

📍 *Salle Gabriel Péri, 25 rue Gabriel Péri*

Gratuit pour les Châtillonnais



Atelier nutrition : ! 🪑 **alimentation des Seniors**

Cet atelier permettra d'appréhender
la thématique de la nutrition et sera
animé par des professionnels de la
cuisine centrale.

Jeudi 16 octobre | 10h-12h

📍 *Salle Gabriel Péri,
25 rue Gabriel Péri*

Gratuit pour les Châtillonnais

NOVEMBRE



Inscriptions à partir
du mercredi 1^{er} octobre



Ergothérapeute !

Ces ateliers permettent de rencontrer un spécialiste de la prévention et du soutien de l'autonomie au quotidien.

À la fin des ateliers, les participants peuvent bénéficier gratuitement d'un bilan par un ergothérapeute à domicile.

- **Lundi 3 novembre | 14h-16h**
- **Lundi 17 novembre | 14h-16h**

📍 *Salle Gabriel Péri,
25 rue Gabriel Péri*

Gratuit pour les Châtillonnais

Atelier de prévention numérique !



- **Vendredi 10 octobre | 14h30-16h30 :**
éviter les arnaques en ligne

📍 *Salle Gabriel Péri, 25 rue Gabriel Péri*

- **Vendredi 14 novembre 14h30-16h30 :** découvrir le smartphone et réduire son impact environnemental

📍 *Maison des Seniors, 21 rue Gabriel Péri*

Gratuit pour les Châtillonnais



DEMI-JOURNÉE CONVIVIALE !!!

Visite guidée des Arts et Métiers

Visite guidée des collections permanentes *Les chefs-d'œuvre du musée des Arts et Métiers*

Jeudi 6 novembre | 14h-17h30

📍 *Lieu de rendez-vous :*

40 avenue de Verdun

Tarif pour les Châtillonnais : 15€

Atelier sommeil !

- **Jeudi 6 novembre | 14h-17h30 :**
les syndromes, les maladies et les médicaments

- **Mardi 18 novembre 2025 de 10h à 12h :** le sommeil par la sophrologie

📍 *Salle Gabriel Péri, 25 rue Gabriel Péri*

Gratuit pour les Châtillonnais

Atelier prévention sécurité !

Cet atelier a pour but de faire de la prévention sur la fraude d'identité, la vente de calendriers de l'Avent à domicile et la sécurité du logement pendant les vacances.

Vendredi 7 novembre | 10h-12h

*Maison des Seniors,
21 rue Gabriel Péri*

Gratuit pour les Châtillonnais

Atelier nutrition ! 🍃🍷

• **Vendredi 7 novembre | 10h-12h :**
hydratation et dégustation d'eau

• **Vendredi 21 novembre | 10h-12h :**
la dénutrition

📍 *Salle Gabriel Péri, 25 rue Gabriel Péri*

Gratuit pour les Châtillonnais

BALADE EN CAR ! 🍃

Autour du bois de Vincennes entre noblesse et loisirs

Lundi 17 novembre | 13h30-16h30

📍 *Départ : 40 avenue de Verdun*

Tarif pour les Châtillonnais : 10€



THÉ DANSANT 🍷🍷🍷

Beaujolois nouveau

À l'occasion du Beaujolois nouveau, venez danser, trinquer et partager un moment chaleureux et festif.

Jeudi 20 novembre | 15h-16h30

📍 *Villa Beausoleil, 44 boulevard
Félix Faure*

Gratuit pour les Châtillonnais

Atelier premier secours ! 🍃

Mardi 25 novembre | 10h-11h

📍 *Salle Gabriel Péri, 25 rue Gabriel Péri*

Gratuit pour les châtillonnais

CONFÉRENCE 🍷

Babylone

Cette conférence vous invite à découvrir l'art babylonien à travers ses monuments majestueux, ses sculptures, ses bas-reliefs et ses célèbres frises émaillées.

Mardi 25 novembre | 14h30- 16h30

📍 *Maison des Seniors,
21 rue Gabriel Péri*

Gratuit pour les Châtillonnais



BALADE PÉDESTRE ! ! ! ! !💡

Visite du Panthéon

De son architecture à ses symboles, explorez comment ce monument raconte la construction de l'identité française.

**Vendredi 28 novembre
14h30-16h30**

*Lieu de départ communiqué
à l'inscription*

Tarif pour les Châtillonnais : 10€

DÉCEMBRE



Inscriptions à partir du
mardi 4 novembre 2025

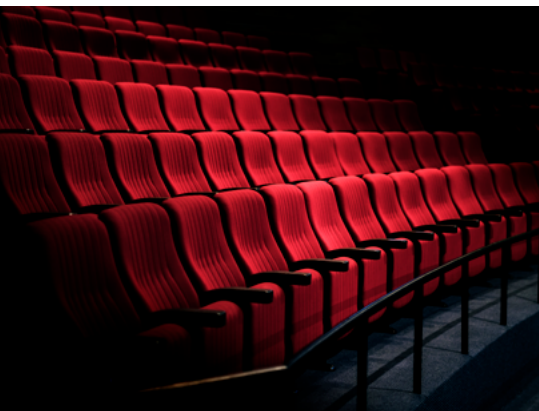
Ergothérapeute ! 🪑

Ces ateliers permettent de rencontrer un spécialiste de la prévention et du soutien de l'autonomie au quotidien. À la fin des ateliers, les participants peuvent bénéficier gratuitement d'un bilan par un ergothérapeute à domicile.

Lundi 1^{er} décembre | 14h-16h

📍 *Salle Gabriel Péri, 25 rue Gabriel Péri*

Gratuit pour les Châtillonnais



Atelier sommeil ! 🪑

Le sommeil par la sophrologie.

Jeudi 4 décembre | 14h-16h

Mardi 16 décembre | 10h-12h

📍 *Salle Gabriel Péri, 25 rue Gabriel Péri*

Gratuit pour les Châtillonnais



BALADE PÉDESTRE ! ! ! ! !

Paris en lumière : balade enchantée au fil des quartiers illuminés

Mardi 16 décembre | 16h-18h

📍 *Lieu de départ communiqué à l'inscription*

Tarif pour les Châtillonnais : 10€

Déjeuner festif au cabaret ! 🪑

Le déjeuner sera animé et suivi de performances artistiques de danseurs, humoristes, acrobates aériens, musiciens et magiciens du cabaret *OH César !* pour vous faire vivre une expérience unique.

Lundi 15 décembre 2025 | 11h-16h30

📍 *Lieu de rendez-vous :*

40 avenue de Verdun

Tarif pour les Châtillonnais : 55€

BALADE EN CAR ! 🪑

Paris et ses illuminations pendant la période de Noël

Accompagnés d'un guide, embarquez pour une balade magique à travers Paris illuminé !

Vendredi 19 décembre

13h30-16h30

📍 *Départ : 40 avenue de Verdun*

Tarif pour les Châtillonnais : 10€

« VIEILLIR : UNE FORCE À PARTAGER »

À l'occasion de la Semaine Bleue, la Maison des Seniors propose un programme complet d'activités qui montrera sans aucun doute votre dynamisme et votre joie de vivre !

Inscriptions à partir du mardi 9 septembre à la Maison des Seniors.
Les activités sont gratuites pour toutes et tous.

SPECTACLE !

Cabaret des mots

Venez applaudir les Seniors qui ont suivi les ateliers de théâtre la saison dernière !

Lundi 6 octobre 2025 | 10h-11h

📍 *Espace Maison Blanche*
2 avenue Saint-Exupéry

Vernissage de l'exposition itinérante Ensemble 2 !

Lundi 6 octobre 2025 | 16h30-17h15

📍 *Maison des seniors, 21 rue Gabriel Péri*

Ergothérapeute !

Cet atelier permet de rencontrer un spécialiste de la prévention et du soutien de l'autonomie au quotidien.

Lundi 6 octobre | 14h00-16h

📍 *Salle Gabriel Péri, 25 rue Gabriel Péri*

Atelier sommeil : ! **la fatigue, la comprendre pour mieux la gérer**

Cette intervention explore les différentes formes de fatigue et propose des clés pour les reconnaître et les prévenir.

Lundi 6 octobre | 10h00-11h00

📍 *Salle Gabriel Péri, 25 rue Gabriel Péri*

CONFÉRENCE SUR L'ART ! **L'écriture au Proche-Orient**

Une exploration fascinante de l'histoire et de l'évolution des systèmes d'écriture au Proche-Orient.

Mardi 7 octobre | 14h-16h

📍 *Maison des Seniors, 21 rue Gabriel Péri*

Atelier premier secours !

Mardi 7 octobre | 10h-11h

📍 *Salle Gabriel Péri, 25 rue Gabriel Péri*

Tarot – Belote !

Mardi 7 octobre | 14h-16h

📍 *Villa Beausoleil, 44 boulevard Félix Faure*

Découverte ! 
intergénérationnelle de nouveaux jeux de société
Mercredi 8 octobre | 14h30-16h30
📍 Folie Desmares, 13 rue de la gare

Atelier Art thérapie ! 
L'art-thérapie est une technique de soin qui utilise la médiation artistique comme outil thérapeutique.
Mercredi 8 octobre | 14h-15h et 15h30-16h30
📍 Salle Gabriel Péri, 25 rue Gabriel Péri

Massage sur chaise ! 
Offrez-vous 20 minutes de détente avec un massage sur chaise : une pause bien-être pour relâcher les tensions en douceur.
Mercredi 8 octobre | 14h-17h
📍 Maison des Seniors, 21 rue Gabriel Péri

Sortie bowling ! 
Lundi 6 octobre | 14h-16h
📍 Bowling porte de chatillon
6-12 avenue Pierre Brossolette
Malakoff

Et si l'on jouait !  
Venez partager un moment de détente autour des jeux de société proposés par les habitués.
Jeudi 9 octobre | 14h-17h
📍 Maison des Seniors, 21 rue Gabriel Péri

Cours de danse ! 
africaine
Pour clôturer en beauté la Semaine Bleue, venez participer à notre séance de danse africaine intergénérationnelle suivie d'une boum.
Jeudi 9 octobre | 14h30-16h30
📍 Salle Gabriel Péri, 25 rue Gabriel Péri

CONFÉRENCE ! 
France Alzheimer
Conférence pour approfondir les défis actuels et les avancées dans la compréhension et le traitement de la maladie d'Alzheimer.
Vendredi 10 octobre | 14h30-17h00
📍 Maison des Seniors, 21 rue Gabriel Péri

Petit déjeuner : !  
et si l'on se rencontrait
Venez déjeuner avec l'équipe de la Maison des seniors pour discuter des sujets de la Semaine Bleue.
Vendredi 10 octobre | 9h-12h
📍 Maison des seniors, 21 rue Gabriel Péri

Conférence orange : ! 
découverte des réseaux
Une conférence interactive pour apprendre à utiliser les réseaux sociaux.
Vendredi 10 octobre | 14h-16h30
📍 Salle Gabriel Péri, 25 rue Gabriel Péri

Boum
intergénérationnelle ! 
Petits et grands seront rassemblés autour de la musique, de la danse et de la bonne humeur. Une belle occasion de créer des souvenirs ensemble, dans un esprit de joie et de partage.
Samedi 11 octobre / 15h-19h
📍 Espace Maison Blanche, 2 avenue Saint-Exupéry

DÉCOUVERTE DES ACTIVITÉS DE LA MAISON DES SENIORS

	Yoga	Gymnastique	Anglais	Randonnée
Lundi 6 octobre	14h à 15h  et 15h à 16h  Stade Guy Môquet, 35 avenue Clément Perrière	Réveil musculaire de type stretching de 9h à 10h  Gymnastique tonique de 10h à 11h  Remise en forme de 11h à 12h  Stade Guy Môquet, 35 avenue Clément Perrière		
Mardi 7 octobre			Débutant de 9h à 10h Intermédiaire de 10h à 11h Confirmé de 11h à 12h Maison des Seniors, 21 rue Gabriel Péri	13h30 à 15h  Départ de la Maison des Seniors, 21 rue Gabriel Péri
Mercredi 8 octobre				
Jeudi 9 octobre				
Vendredi 10 octobre		Gymnastique douce de type pilate de 9h à 10h  Gymnastique douce reprise de 10h à 11h  Renforcement musculaire de 11h à 12h  Stade Guy Môquet 35 avenue Clément Perrière		

La Semaine Bleue est aussi l'occasion de découvrir gratuitement les activités proposées tout au long de l'année par la Maison des Seniors et, qui sait, de se laisser tenter par de nouvelles animations.

Taï Chi	Zumba	Marche Nordique	Danse en ligne	Neurones en action
	14h à 15h30  Espace Maison Blanche, 2 avenue Saint-Exupéry			
			10h à 11h  et 11h à 12h  Espace Maison Blanche, 2 avenue Saint-Exupéry	
		14h à 15h30  Départ de la Maison des Seniors, 21 rue Gabriel Péri	11h à 12h  Espace Maison Blanche, 2 avenue Saint-Exupéry	Avancé de 10h à 11h Débutant de 11h à 12h Maison des Seniors, 21 rue Gabriel Péri
15h à 16h  Espace Maison Blanche, 2 avenue Saint-Exupéry				



Maison des Seniors

21 rue Gabriel Péri
92320 - Châtillon

Lundi :
13h30 - 17h30

Du mardi au vendredi :
9h - 12h / 13h30 - 17h30

maisondesseniors@chatillon92.fr
01 87 17 98 59