



PROGRAMME DU SERVICE RETRAITÉS

Mai 2025

Semaine du 5 au 9 mai

LUNDI 5

- ☐ **14h - 16h** : Bienvenue à la retraite,
les retraités font leur cinéma

Salle Roland Roche

MARDI 6

- ☐ **9h30 - 10h30** : Gym douce
Salle Roland Roche
- ☐ **14h30 - 16h30** : Club couture
- ☐ **14h30 - 16h30** : Pétanque

Parvis du château

MERCREDI 7

- ☐ **14h30 - 16h30** : Atelier artistique

*Au service - Plusieurs activités seront
proposées, adaptées en fonction des
participants et de leur progression*

JEUDI 8

- ☐ **14h30** : Guingette de la
libération

Parvis du château

VENDREDI 9

- ☐ **13h30 - 17h30** : Cueillette à
Coubert - Départ en minibus

Semaine du 12 au 16 mai

LUNDI 12

- ☐ **14h30 - 16h30** : Lundi on bouge

MARDI 13

- ☐ **9h30 - 10h30** : Gym douce
Salle Roland Roche
- ☐ **14h30 - 16h30** : Club couture

MERCREDI 14

- ☐ **14h30 - 16h30** : Atelier artistique
*Au service - Plusieurs activités seront
proposées, adaptées en fonction des
participants et de leur progression*

JEUDI 15

- ☐ **14h - 16h** : CMS
- ☐ **14h30 - 16h30** : Atelier de
mémoire *Salle Casanova*
- ☐ **14h30 - 19h30** : Dînons ensemble

VENDREDI 16

- ☐ **13h30 - 17h** : Balade forêt
de Sénart - Départ en minibus

SAMEDI 17

- ☐ **15h - 19h** Fête des quartiers :
Petit étang / Aulnettes

**«Yoga sur chaise»*

*Participez à des
exercices doux pour gagner en
souplesse, libérer les tensions et
renforcer votre sérénité. Grâce à des
postures simples et une approche
conviviale, détendez-vous tout en
prenant soin de vous.*

Semaine du 19 au 23 mai

LUNDI 19

- ☐ **14h - 16h** : Bienvenue à la retraite,
les retraités font leur cinéma
Salle Roland Roche

MARDI 20

- ☐ **9h30 - 10h30** : Gym douce
Salle Roland Roche
- ☐ **14h30 - 16h30** : Jeux et apéro

MERCREDI 21

- ☐ **13h - 15h** : Concert de jazz
Salle Prinçay
- ☐ **14h45 - 16h** : Marche à la
Plage bleue - Départ Salle Prinçay

JEUDI 22

- ☐ **14h - 15h et 15h - 16h** : Yoga
sur chaise*
- ☐ **14h - 16h** : Atelier insatiables

VENDREDI 23

- ☐ **9h30 - 16h30** : Sortie à Provins :
flânez dans les allées fleuries de
la magnifique Roseraie de
Provins et laissez-vous envoûter
par les parfums et les couleurs
de ce jardin d'exception. *Prévoir
prise en charge personnelle de l'entrée
+ restaurant pour profiter pleinement
de cette escapade bucolique !*
- ☐ **19h** : Spectacle le plan B
RDV devant la salle Prinçay

ACCOMPAGNEMENT AUX COURSES

Tous les mardis
de 9h30 à 11h30
Inscription par téléphone



Créneaux horaires de nos activités physiques du mois de Mai

AQUAGYM

Tous
les lundis
de 12h15 à 13h

PISCINE

Tous les
mercredis de
12h à 12h45

ZUMBA

Tous les
mercredis
de 10h à 11h

SAMEDI 24

- ☐ **15h30 - 19h** Fête des quartiers :
Quartier des 30

Semaine du 26 au 30 mai

LUNDI 26

- ☐ **14h - 16h** : Bienvenue à la retraite, les retraités font leur cinéma *Salle Roland Roche*
- ☐ **14h30 - 16h30** : Lundi on bouge

MARDI 27

- ☐ **9h30 - 10h30** : Gym douce
Salle Roland Roche
- ☐ **14h30 - 16h30** : Club couture
- ☐ **14h30 - 16h30** : Pétanque
Parvis du château

MERCREDI 28

- ☐ **14h30 - 16h30** : Atelier artistique

JEUDI 29

FÉRIE
29 MAI

VENDREDI 30

FÉRIE
30 MAI

Dicton
du mois :

« Au premier mai, fleurit
le joli muguet. ».
proverbes français
1805

SORTIE À LA JOURNÉE Jeudi 12 juin 2025

Compiègne, son histoire, son terroir

Programme de la journée :

Visite des Grands Appartements du
château de Compiègne
Déjeuner au restaurant
Visite de la chocolaterie
artisanale de Lachelle

Arrêts des navettes :

LANGEVIN : 7h00
MARCHÉ : 7h10
LUTECE : 7h20
POMPADOUR : 7h30

Tarif : 50 € au quotient familial

Inscriptions au Service Retraités
6 rue Gaston-Monmousseau
01 43 86 36 62

Horaires d'accueil pour l'inscription :
Les mardis et jeudis
de 9h30 à 11h30 et de 14h30 à 16h30
Places limitées

MAIRIE DE VALENTON - SERVICE RETRAITÉS
6, rue Gaston Monmousseau - 94460 Valenton
Téléphone : 01.43.86.36.62
Mail : service.retraites@ville-valenton.fr