



**PROGRAMME
DU SERVICE RETRAITÉS**

Septembre 2025

Semaine du 1er au 5 septembre

LUNDI 1er

- 14h30 - 16h30 : Marche sur la Végétale - *Départ du service*
- 14h30 - 16h30 : Fabrication et mise en place d'une boîte à idées

MARDI 2

- 14h30 - 16h30 : Mouvements en musique - *Paul Eluard*
- 14h30 - 16h30 : Atelier BD Ecriture et poésie

MERCREDI 3

- 10h - 11H45 : Pâtissons ensemble
- 14h30 - 16h30 : Projection "Un bel été" - *Montage photo souvenirs de l'été 2025 des seniors*

JEUDI 4

- 13h30 - 17h30 : Cueillette à Coubert - *Départ en minibus*
- 14h - 15h & 15h - 16h : Yoga sur chaise* - *Salle Roland Roche*

VENREDI 5

- 9h30 - 11h : Activité sportive Espace Municipal Pompadour 35 Rue Raspail
- 13h30 - 17h30 : Balade et cueillette de pommes - *Lieusaint*

SAMEDI 6

- 13h - 18h : Forum des associations

Inauguration du Gymnase Alice Milliat

85 rue Sacco et Vanzetti



Semaine du 8 au 12 septembre

LUNDI 8

- 14h30 - 16h30 : Lundi, on bouge !

MARDI 9

- 14h30 - 16h30 : Mouvements en musique - *Paul Eluard*
- 14h30 - 16h30 : Atelier BD Ecriture et poésie

MERCREDI 10

- 14h - 16h30 : Quizz
- 14h - 15h & 15h - 16h : Yoga sur chaise* - *Ecole Casanova*

JEUDI 11

- 10h - 12h : Marche en forêt Grosbois *Départ en minibus avec 8 seniors*
- 12h30 - 15h30 : Restaurant Palais l'Agadir - *Participation individuelle - les seniors ne participant pas à la marche peuvent rejoindre le repas, par leurs propres moyens*
- 14h30 - 16h30 : Atelier mémoire Salle Casanova

VENREDI 12

- 9h30 - 11h : activité sportive Espace Municipal Pompadour 35 Rue Raspail
- 13h30 - 17h30 : Club vélo

*«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 15 au 24 septembre

LUNDI 15

- 14h30 - 16h30 : Jeux de mémoire

MARDI 16

- 14h30 - 16h30 : Mouvements en musique - *Paul Eluard*

MERCREDI 17

- 14h30 - 16h30 : Pâtisseries ensemble

JEUDI 18

- 13h30 - 17h30 : Cueillette de *Servigny - Lieusaint*

VENDREDI 19

- 9h30 - 11h : **Activité sportive**
*Espace Municipal Pompadour
35 Rue Raspail*
- 17h - 21h : **Journée du patrimoine : quiz et balade**



ACCOMPAGNEMENT AUX COURSES



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



Créneaux horaires de nos activités physiques du mois de Septembre

AQUAGYM

Tous les
lundis
de 12h15 à 13h

PISCINE

Tous les
mercredis de
12h à 12h45

ZUMBA

Tous les
mercredis
Sauf vacances scolaires
de 10h à 11h

LUNDI 22

- 14h30 - 16h : **Pétanque**

MARDI 23

- 14h30 - 16h30 : Mouvements en musique - *Paul Eluard*

MERCREDI 24

- 14h30 - 16h : **Atelier créa manuelle (décoration sur le thème de l'automne)**

Semaine du 25 au 30 septembre

JEUDI 25

- 14h - 15h & 15h - 16h : Yoga sur chaise*** - *Salle Roland Roche*
- 14h30 - 16h30 : Atelier mémoire**
Salle Casanova

VENDREDI 26

- 9h30 - 14h30 : Cuisinons ensemble** - 6€ (*repas partagé*)
- 9h30 - 11h : Activité sportive**
Espace Municipal Pompadour
35 Rue Raspail

LUNDI 29

- 14h30 - 16h30 : Pétanque**
- 14h30 - 16h30 : Lundi, on bouge !**

MARDI 30

- 14h30 - 16h30 : Mouvements en musique** - *Paul Eluard*
- 14h30 - 16h30 : Atelier BD**
Ecriture et poésie

Dicton du mois :
« **Septembre se nomme,**
le mai de l'automne. »
proverbe français

Entrée : velouté de potimarron

Plat : filet de poulet rôti aux champignons et pommes de terres fondantes

Dessert : tarte aux pommes et à la cannelle



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