

Semaine du 23 au 27 février

Valenton
Cap vers l'avenir

LUNDI 23

- ☐ 14h30 - 16h30 : Atelier créatif - Au service

MARDI 24

- ☐ 14h30 - 16h30 : Mouvement en musique - Gymnase Paul Eluard

MERCREDI 25

- ☐ 14h30 - 16h30 : Quiz (question générale) - Au service

JEUDI 26

- ☐ 14h - 16h30 : Marche tonique - Départ du service

VENDREDI 27

- ☐ 9h30 - 11h30 : Activité sportive - Espace Municipal Pompadour
☐ 14h30 - 16h30 : Jeux - Au service



PROGRAMME DU SERVICE RETRAITÉS

MAIRIE DE VALENTON - SERVICE RETRAITÉS

6, rue Gaston Monmousseau
Téléphone : 01.43.86.36.62
Mail : service.retraites@ville-valenton.fr

Février 2026

Semaine du 2 au 6 février

LUNDI 2

- ☐ 14h30 - 16h30 : Atelier créatif thème St Valentin - Au service
- ☐ 14h30 - 16h30 : Baccalauréat - Au service

MARDI 3

- ☐ 14h30 - 16h30 : Mouvement en musique - Gymnase Paul Eluard
- ☐ 14h30 - 16h30 : Jeux d'ambiance - Au service

MERCREDI 4

- ☐ 14h - 15h : Gym douce - Salle Roland Roche
- ☐ 14h30 - 16h30 : Atelier artistique - Au service

JEUDI 5

- ☐ 14h - 16h30 : Marche tonique - Départ du service
- ☐ 14h - 15h et 15h - 16h : Yoga sur chaise* - Salle Roland Roche

VENDREDI 6

- ☐ 9h30 - 11h30 : Activité sportive - Espace Municipal Pompadour
- ☐ 14h30 - 16h30 : Quiz (culture générale) - Au service
- ☐ 13h - 18h : Sortie à Paris (quartier Opéra)



*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.

ACCOMPAGNEMENT AUX COURSES



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



Créneaux horaires de nos activités physiques du mois de février

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

Semaine du 9 au 13 février

LUNDI 9

- ☐ 14h30 - 16h30 : Atelier créatif thème St Valentin - Au service
- ☐ 14h - 16h30 : Atelier Photo spécial paysage - Au service



MARDI 10

- ☐ 14h30 - 16h30 : Mouvement en musique - Gymnase Paul Eluard
- ☐ 14h30 - 16h30 : Concours de fléchettes - Au service



MERCREDI 11

- ☐ 14h - 16h30 : Atelier pâtisserie thème St Valentin - Au service
- ☐ 14h30 - 16h30 : Atelier Artistique - Au service



JEUDI 12

- ☐ 13h45 - 18h : Sortie au Musée Grévin - **Tarif au quotient** - Départ du service



- ☐ 14h - 15h et 15h - 16h : Yoga sur chaise - Salle Roland Roche

VENDREDI 13

- ☐ 9h30 - 10h30 : Activité sportive - Espace Municipal Pompadour
- ☐ 14h30 - 16h30 : Jeu rigolo : la malédiction du vendredi 13 - Au service
- ☐ 13h30 - 17h30 : Balade sur la Promenade des Anglais - Bonneuil-sur-Marne (94)

Semaine du 16 au 20 février

LUNDI 16

- ☐ 14h30 - 16h30 : Mouvement en musique - Gymnase Paul Eluard
- ☐ 14h30 - 16h30 : Tarot - Au service

MARDI 17

- ☐ 14h30 - 16h30 : Crêpes Party - Au service



MERCREDI 18

- ☐ 14h - 16h30 : Marche tonique - Départ du service
- ☐ 14h30 - 16h30 : Atelier artistique - Au service

JEUDI 19

- ☐ 14h30 - 16h30 : Jeu rigolo - Au service
- ☐ 9h30 - 14h : Atelier « Cuisinons ensemble » thème italien - Au service



VENDREDI 20

- ☐ 9h30 - 11h30 : Activité sportive - Espace Municipal Pompadour
- ☐ 14h - 15h et 15h - 16h : Yoga sur chaise - Salle Roland Roche

