

LUNDI 25

FÉRIÉ

MARDI 26

- 14h30 - 16h30 : **Mouvement en musique** - *Gymnase Paul Eluard*
- 14h30 - 16h30 : **Atelier artistique spécial décoration pour le bal tropical** - *Au service*

MERCREDI 27

- 14h30 - 17h30 : **Bal dansant thème "Tropical"** - **Dress code : 100% tropical !** - *Salle Roland Roche*

JEUDI 28

- 14h30 - 16h : **Grand jeu** - *Au service*
- 14h - 15h et 15h - 16h : **Yoga sur chaise*** - *Salle Roland Roche*

VENDREDI 29

- 9h30 - 10h30 : **Activité sportive** - *Espace municipal Pompadour*
- 10h - 17h : **Promenade thématique au parc de Noisiel suivi d'un pique-nique en pleine nature** - **Prévoir votre pique-nique** - *Départ du service à 10h*
- 14h - 16h : **Atelier Cap Bien-être** - *Salle Roland Roche*



Les pré-inscriptions pour la sortie au parc Parrot World du vendredi 10 juillet 2026 auront lieu en mai, en même temps que les inscriptions du mois de mai.

Les places seront attribuées en priorité aux grands-parents accompagnés de leurs petits-enfants.

Attention : le nombre de places est limité.



MAIRIE DE VALENTON - SERVICE RETRAITÉS

6, rue Gaston Monmousseau

Téléphone : 01.43.86.36.62

Mail : service.retraites@ville-valenton.fr

PROGRAMME DU SERVICE RETRAITÉS

Mai 2026

LUNDI 4

- 14h30 - 16h30 : **Pétanque** - Parvis du Château
- 14h - 16h30 : **Balade dans la forêt de Sénart** - Départ du service à 14h

MARDI 5

- 14h30 - 16h30 : **Mouvement en musique** - Gymnase Paul Eluard
- 14h30 - 16h30 : **Jardinage** - Au service

MERCREDI 6

- 14h30 - 15h30 : **Gym douce** - Salle Roland Roche
- 14h30 - 16h30 : **Atelier artistique spécial décoration pour le bal tropical** - Au service

JEUDI 7

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

VENDREDI 8

FÉRIÉ

Nous vous invitons à partager vos suggestions de sorties et d'activités. Vos propositions sont essentielles pour enrichir notre programme et répondre au mieux à vos attentes. N'hésitez pas à déposer vos idées dans la boîte à idées mise à votre disposition au service retraités.



*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 mars

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 11

- 14h30 - 16h30 : **Baccalauréat** - Au service
- 14h30 - 16h30 : **Marche tonique** - Départ du service à 14h30

MARDI 12

- 14h30 - 16h30 : **Mouvement en musique** - Gymnase Paul Eluard
- 14h30 - 16h30 : **Jardinage** - Au service



MERCREDI 13

- 14h - 16h : **Projet intergénérationnel "SNOEZELEN"** - Centre de loisirs Jean Jaurès
- 14h30 - 16h30 : **Quiz** - Au service

JEUDI 14 & VENDREDI 15

FÉRIÉ

Les pré-inscriptions à la session d'aquagym de septembre 2026 et juin 2027 auront lieu pendant les inscriptions du mois de juin.

LUNDI 18

- 14h30 - 16h30 : **Goûter glace** - Au service
- 14h - 17h : **Promenade à Coubert** - Départ du service à 14h

MARDI 19

- 14h30 - 16h30 : **Atelier "Création de parfum et relaxation"** Jardinage - Salle Roland Roche
- 14h30 - 16h30 : **Mouvement en musique** - Gymnase Paul Eluard

MERCREDI 20

- 14h - 16h : **Projet intergénérationnel "SNOEZELEN"** - Centre de loisirs Jean Jaurès
- 14h30 - 15h30 : **Gym douce** - Salle Roland Roche

JEUDI 21

- 14h - 15h et 15h - 16h : **Yoga sur chaise*** - Salle Roland Roche
- 13h - 17h : **Balade dans le parc des Buttes-Chaumont** - **Prévoir ticket de transport** - Départ du service à 13h



VENDREDI 22

- 9h30 - 10h30 : **Activité sportive** - Espace municipal Pompadour
- 13h - 17h30 : **Club Vélo: Direction Sucy-en-Brie** : Forêt de Notre Dame - Départ du service à 13h