Valenton
Cap vers l'avenir



PROGRAMME DU SERVICE RETRAITÉS

Novembre 2026

Semaine du 2 au 6 novembre

LUNDI 2

- [ ] **14h - 17h : Atelier créatif (association Art Exprim) -** *Au service*
- [ ] **14h30 - 16h30 : Belote -** *Au service*

MARDI 3

- [ ] **14h30 - 15h30 : Mouvement en musique -** *Gymnase Paul Eluard*
- [ ] **14h30 - 15h30 : Séance Photo pour le concours "Un cliché pour vos biodéchets" -** *Au service*

MERCREDI 4

- [ ] **14h30 - 16h30 : Atelier Artistique projets personnels -** *Au service*

JEUDI 5

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

VENDREDI 6

- [ ] **9h30 - 10h30 : Activité sportive -** *Espace Municipal Pompadour*
- [ ] **13h - 20h : Sortie au Musée d'art Moderne et visite du quartier Trocadéro -** *Départ du service* ***(Prévoir titre de transport)***

Niveau de difficulté de marche :

Facile :

Moyen :

Difficile :

Semaine du 9 au 13 novembre

LUNDI 9

- [ ] **14h30 - 16h30 : Balade à la forêt de Gros Bois -** *Départ du service*

MARDI 10

- [ ] **14h30 - 15h30 : Danse sur chaise -** *Salle Roland Roche*
- [ ] **14h30 - 16h30 : Finalisation des préparatifs du banquet -** *Au service*

MERCREDI 11

FÉRIÉ

JEUDI 12

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



VENDREDI 13

- [ ] **14h - 16h : Atelier + de pas : séance de marche pour les débutants ou les personnes souhaitant reprendre une activité physique -** *Au service*
- [ ] **9h30 - 10h30 : Activité sportive -** *Espace Municipal Pompadour*
- [ ] **14h30 - 16h30 : Jeux de curling -** *Salle Roland Roche*

Semaine du 16 au 20 novembre



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.

AQUAGYM
Tous les lundis
de 12h15 à 13h

ZUMBA
Tous les mercredis de
10h à 11h



LUNDI 16

- ☐ **14h30 - 16h30 : Balade à la forêt de Gros Bois -** *Départ du service*

MARDI 17

- ☐ **14h - 17h : Atelier "Bienvenue à la retraite"-** *Salle Roland Roche*
- ☐ **14h30 - 16h30 : Jeux au service : "Qui veut gagner des millions ?" -** *Au service*
- ☐ **14h30 - 15h30 : Mouvement en musique -** *Gymnase Paul Eluard*

MERCREDI 18

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

JEUDI 19

- ☐ **9h30 - 15h : Repas Voyage au Portugal ! -** *Au service*
  (Participation de 6€)
- ☐ **15h30 - 16h30 : Temps d'échange : vos envies d'activités et de sorties pour 2027 -** *Salle Roland Roche*

VENDREDI 20

- ☐ **14h - 16h : Atelier + de pas : séance de marche pour les débutants ou les personnes souhaitant reprendre une activité physique -** *Au service*
- ☐ **9h30 - 10h30 : Activité sportive -** *Espace Municipal Pompadour*
- ☐ **13h - 17h : Sortie cinéma Paradiso (Yerres) -** *Départ du service*
  (Participation de 8€)

Semaine du 23 au 30 novembre

LUNDI 23



- ☐ **14h30 - 16h30 : Cueillette à Coubert** - *Départ du service*



MARDI 24



- ☐ **14h30 - 15h30 : Danse sur chaise** - *Salle Roland Roche*
- ☐ **14h30 - 16h30 : Finalisation des préparatifs du banquet** - *Au service*

MERCREDI 25

- ☐ **14h30 - 16h30 : Atelier artistique** - *Au service*
- ☐ **14h30 - 15h30 : Atelier floral** - *Au service*



JEUDI 26

- ☐ **14h30 - 16h30 : Jeux de cartes** - *Au service*



VENDREDI 27

- ☐ **14h30 - 16h30 : Jeux de cartes** - *Au service*

LUNDI 30

- ☐ **14h30 - 16h30 : Jeux de cartes** - *Au service*

HORAIRES D'INSCRIPTION
les mardis et les jeudis
de 9h30 à 12h et
de 14h à 16h30

Et n'oubliez pas la sortie de fin d'année :
Mardi 8 décembre 2026 : Le Paradis Latin
Départ du service à 11h30 - *Tarif au quotient*



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