

ACTIVITÉS SPORTIVES

GYMNASTIQUE D'ENTRETIEN - Loris Zuiani Gratuit
DOJO - Lundi : 9h00-10h00 / 10h00-11h00 / 11h00-12h00 (Hors vacances scolaires)
Jeudi : 10h00-11h00

GYMNASTIQUE DOUCE - Loris Zuiani Gratuit
DOJO - Jeudi : 11h00-12h00 (Hors vacances scolaires)

MARCHE LENTE - Libre en 10/11/12-2024 - Loris Zuiani en 2025 Gratuit
Pavillon - Lundi : 14h00-15h30 (Hors vacances scolaires)

MARCHE CLASSIQUE - Libre en 10/11/12-2024 - Loris Zuiani en 2025 Gratuit
Pavillon - Mardi : 14h00-15h30 (Hors vacances scolaires)

RANDONNÉE - Flavie Falaize en 11/12-2024 - Loris Zuiani en 2025 Gratuit
Pavillon - Mercredi - Départ 9h00 - Retour 14h00 - Pique-nique à emporter
13/11-11/12/2024 - 15/01-12/02-12/03-16/04-14/05-11/06/2025

TENNIS DE TABLE - Quentin Macré 65€ l'année
Salle Cavalier - Mardi : 13h30-15h30 - Dimanche matin : séance libre

PÉTANQUE - Libre Gratuit
Pavillon

AQUA-FITNESS - Piscine Aquabella de Ouistreham Riva-Bella 8€ la séance
Mardi 11h30-12h30
01/10-08/10-15/10/2024-05/11-12/11-19/11-26/11/2024-03/12-10/12-17/12/2024

PARCOURS MOTRICITE ET EQUILIBRE - Flavie Falaize 98€ les 3 trimestres
Pavillon - Mercredi 11h00-12h00 **Nouveau**
© Séance découverte mercredi 25 septembre 2024 - 11h00-12h00

PROGRAMME DES ACTIVITES 2024 - 2025



ESPACE SENIORS JULES VICQUELIN

Le Pavillon - 11, rue des Arts
14150 OUISTREHAM RIVA-BELLA

A partir de
57 ans

HORAIRES : DU LUNDI AU VENDREDI - 9h00-12h30 13h30-17h30

TELEPHONE : 02.31.97.30.66 - **COURRIEL** : espace-vicquelin@ville-ouistreham.fr

Tarif adhésion : 30€ Ouistrehamais - 50€ Extérieurs

Inscriptions : à partir du mardi 03 septembre 2024 au Pavillon

Le samedi 07 septembre 2024 au Forum des associations (Tennis couverts - Av. Colonel Dawson)

Reprise des cours lundi 23 septembre 2024 - Fin des cours dimanche 29 juin 2025

ESPACE SENIORS JULES VICQUELIN



www.ouistreham-rivabella.fr



**B
I
E
N
-
E
T
R
E**

YOGA DOUX – Sophie Aumont 60€ les 10 séances
Grange aux Dîmes - Lundi : 16h30–17h30
☺ *Séance découverte lundi 16 septembre 2024 – 16h30-17h30* **Nouveau**

YOGA SUR CHAISE – Sophie Aumont 60€ les 10 séances
Pavillon (Salle de théâtre) – Mardi : 10h00–11h00 / 11h15-12h15
Jeudi : 11h00–12h00

PILATES DOUX - Rosanna Hellouin 60€ le trimestre
Pavillon - Mercredi : 10h00–11h00
☺ *Séance découverte mercredi 25 septembre 2024 – 10h00-11h00* **Nouveau**

DO-IN – AUTO-SHIATSU JAPONAIS – Diana Petit-Sarkanj 60€ le trimestre
Pavillon – Vendredi 10h00–11h00
☺ *Séance découverte vendredi 27 septembre 2024 – 10h00-11h00* **Nouveau**

Atelier « BIENVENUE A LA RETRAITE » - Néolsiver/Karine Legagneur Gratuit/Inscription
Pavillon – Vendredi 10h00-12h00
15/11-22/11-29/11-06/12-13/12-20/12/2024 – 17/01/2025 **Nouveau**

**S
O
R
T
I
E
S**

FOIRE INTERNATIONALE DE CAEN 2024 – *Sur inscription* Gratuit
Vendredi 20 septembre 2024 - Départ Pavillon 9h30

DECOUVERTE MYCOLOGIQUE EN FORÊT DE GRIMBOSQ - Serge Klein 4,00€
Départ Pavillon 13h45 – Retour 17h30 – Mercredi 16 octobre 2024

SORTIES AVEC AGENCE DE VOYAGE - Départ du Pavillon
Vendredi 08 novembre 2024 : A la découverte du Pays de Caux, déjeuner
Vendredi 13 décembre 2024 : Visite villages illuminés, dîner Auberge Manoir de la Nocherie
Vendredi 04 avril 2025 : La Michaudière (Spectacle, balade, visite), déjeuner
Mai 2025 : Séjour en Pays de Loire

SEJOURS A L'ETRANGER - AMERASIA VOYAGE – Philippe Zgorski
L'Île de Chypre – 8 jours/7 nuits – Du 02 au 09 mai 2025 – Départ Ouistreham/Deauville
Circuit au Vietnam – 12 jours/9 nuits – Novembre 2025 – Départ Ouistreham/Paris
Réunion d'information mardi 10 septembre 2024 – 10h30-12h00 - Pavillon

**L
O
I
S
I
R
S**

JEUX (Scrabble, tarot, belote, jeux de société) - *Libre* Gratuit
Pavillon – Salle d'activité - Lundi, mardi, jeudi et vendredi - 14h00 – 17h00

ECHECS – Initiation - Echiquier de l'Hippocampe – *Sur inscription* 25€ les
☺ *Séance découverte : Jeudi 17 octobre 2024 – 14h00-16h00* **Nouveau** 4 séances
Pavillon - Jeudi 07/14/21/28 novembre 2024 – 11h00-12h00

CRÉATION BIJOUX - *Libre* Gratuit
Pavillon - Salle d'activité - Lundi : 14h00–17h15

PATCHWORK : Danielle Rénnié - *Libre* Gratuit
Pavillon – Mardi : 14h00-17h00

COUTURE - *Libre* Gratuit
Pavillon – Jeudi : 14h00-17h00

CUISINE - Tamkitchen Yakuzen 5€ le cours
Pavillon – Salle de cuisine – Préparation plats asiatiques
Mardi : 10h00-12h00, aux dates suivantes :
24/09-15/10-19/11-17/12/2024 – 21/01-18/03-20/05-17/06/2025

VIE NUMERIQUE - William Chantepie – *Sur inscription* Gratuit
Pavillon – Salle visioconférence – Jeudi : 14h00-17h30, aux dates suivantes :
12/09-19/09-26/09-03/10-10/10-17/10-07/11-14/11-21/11-28/11-05/12-12/12-19/12/2024

Atelier « SMARTPHONE » - Néolsilver **Nouveau** Gratuit/Inscription
Pavillon – 14-15-17-18/10/2024 – 10h00 -11h00

**A
R
T
-
C
U
L
T
U
R
E**

ARTS PLASTIQUES - Gilbert-Jacques Gachet 60€ le trimestre
Pavillon – Jeudi : 10h00-12h00 ou Vendredi : 14h00-16h00

SCRAPBOOKING – ART CREATIF – Stéphanie Noël **Nouveau** Tarif matériel
Pavillon – Vendredi 22 novembre 2024 – 14h00-16h00

EQUILIBRE ET JONGLERIE POUR SENIORS - Association Bric Art Brac 55€ l'année
Pavillon – Salle de théâtre – Vendredi / 10h00-12h00
☺ *Séance découverte : Vendredi 04 octobre 2024 – 11h00-12h00* **Nouveau**

ON PREND LE C'ART – Sortie culturelle en après-midi Tarif visite
Départ Pavillon – Programmation à venir

COURS D'ANGLAIS – François Ducloux **Nouveau** 6 € le cours
Pavillon – Lundi 10h00-11h00 (Elementary) – Mardi 10h00-11h00 (Intermédiaire)