

EPINAY SUR-SEINE

PROGRAMME CLUB SENIOR

Ateliers, animations, séjours...



2022

SOMMAIRE

LES ATELIERS

- 05 Jeux de société
- 06 Danse et musique / Ateliers créatifs et artistiques
- 07 Activités en plein air
- 08 Bien-être
- 09 Santé / Ateliers numériques

LES CONFÉRENCES

- 10 Conférences santé

LE CLUB SENIOR DANS LES QUARTIERS

- 12 Activités au sein des Centres socioculturels Félix Merlin, Écondeaux et Nelson Mandela

LES SÉJOURS

- 15 Pleubian
- 16 Le Pradet
- 17 Les séjours ANCV

LES GRANDS RENDEZ-VOUS

- 18 Thé dansant
- 20 Semaine Bleue
- 21 Colis festifs et ballotins de chocolats

LES INFORMATIONS PRATIQUES

ÉDITO

Cette nouvelle édition du programme du Club Senior reflète la richesse et la diversité des activités, sorties et séjours que nous avons le plaisir de vous proposer.

Il est important de pouvoir, à tous les âges de la vie, découvrir, voyager, apprendre, partager et s'amuser. Le programme concocté par le Centre Communal d'Action Sociale (CCAS) a été imaginé en ce sens avec de nombreuses nouveautés. Des jeux de société pour tester sa culture générale ou en plein air pour les plus sportifs, du karaoké ou encore une initiation à la marche nordique... il y en a pour tous les goûts !

Renforcer le lien intergénérationnel au sein de notre commune est une priorité continue et c'est pourquoi nous avons également choisi d'organiser certains ateliers ainsi que la chorale au sein des centres socioculturels.

Enfin, parce qu'il nous semble essentiel que vous puissiez facilement appréhender les outils numériques pour vos démarches du quotidien, des ateliers ont été imaginés sur ce thème.

En espérant que le contenu de ce programme réponde à vos attentes et vous accompagne tout au long de cette année, nous vous souhaitons une bonne lecture.



HERVÉ CHEVREAU
Maire d'Épinay-sur-Seine
Président du CCAS
Vice-président de Plaine
Commune



BERNADETTE GAUTIER
Adjointe au Maire déléguée
aux Seniors

LES ATELIERS



- 05 Jeux de société
- 06 Danse et musique / Ateliers créatifs et artistiques
- 07 Activités en plein air
- 08 Bien-être
- 09 Santé / Ateliers numériques



JEUX DE SOCIÉTÉ

Ils font presque partie du patrimoine culturel français, tout le monde les connaît de près ou de loin. Ces jeux de société vous feront passer d'agréables après-midis au Club Senior. Retrouvez-vous autour des fameux jeux des lettres ou des chiffres, mais aussi de grands classiques de culture générale.

Mini-loto

Dans une ambiance sympathique, faites carton plein !

Lundi 20 juin

→ De 14 h à 15 h ou de 15 h 30 à 16 h 30 au Club Senior

Quiz

Êtes-vous incollable en culture générale ? Dans une ambiance conviviale, venez tester vos connaissances sur le cinéma, la nutrition, les animaux, la nature, la littérature... À vous de jouer !

Mardis 5, 12, 19 et 26 juillet ; 9, 16, 23 et 30 août ; 6 et 13 septembre

→ De 14 h à 15 h et de 15 h 30 à 16 h 30 au Club Senior

NOUVEAUTÉ Jeu des chiffres et des lettres

Les joueurs mesurent leurs connaissances en arithmétique et en vocabulaire autour des jeux « Le mot le plus long » et « Le compte est bon ». Calcul mental et maîtrise de l'orthographe sont les maîtres mots de ce célèbre jeu.

Lundis 13 juin, 11 juillet, 8 août, 5 septembre, 17 octobre, 21 novembre, 19 décembre

→ De 14 h à 15 h et de 15 h 30 à 16 h 30 au Club Senior

NOUVEAUTÉ Jeu du Petit Bac

Une partie de jeu du baccalauréat est composée de plusieurs manches, chaque manche consiste à trouver un mot par catégorie commençant par une lettre tirée au hasard.

Lundis 18 juillet, 22 août, 19 septembre, 7 novembre, 5 décembre

→ De 14 h à 15 h et de 15 h 30 à 16 h 30 au Club Senior





DANSE ET MUSIQUE

Pratiquée comme un art ou un sport, la danse apporte des bénéfices indéniables au corps et à l'esprit. Au Club Senior, vous pourrez vous initier ou vous perfectionner en danse orientale ainsi qu'en chant.

Danse orientale

Très populaire, la danse orientale se veut gracieuse et expressive. Laissez-vous entraîner par ses rythmes envoûtants et joyeux.

Mardis 21 juin, 27 septembre et 6 décembre

→ De 14 h à 15 h 30 au Club Senior

NOUVEAUTÉ Karaoke

Venez vous divertir en chanson sur des airs connus du grand public ! Poussez la chansonnette au rythme des paroles qui défileront sur écran.

Mardis 12 juillet, 16 août, 18 octobre

→ De 14 h à 16 h au Club Senior



ATELIERS CRÉATIFS ET ARTISTIQUES

Profitez de votre temps libre pour découvrir de nouvelles activités et rencontrer de nouvelles personnes. Moments de détente et interactions assurés au sein des ateliers créatifs et artistiques du Club Senior !

Activités manuelles

Création d'objet déco en origami, fabrication de cartes, réalisation de scrapbooking ou de broderie en point de croix... Les activités manuelles et créatives feront appel à votre dextérité.

Mercredis 14 et 28 septembre ; 30 novembre et 14 décembre

→ De 14 h à 15 h 30 ou de 15 h 30 à 17 h au Club Senior

Ateliers recyclage

En participant aux ateliers ludiques de recyclage, devenez un as du tri et adoptez l'art de la récup'.

Mercredis 1^{er} juin et 21 décembre

→ De 14 h à 17 h au Club Senior

Ateliers artistiques : aquarelle, dessin, pastel et encre de Chine

Exprimez-vous par les formes, les matières et les couleurs et développez votre imaginaire en utilisant les techniques d'aquarelle et l'encre de Chine.

Vendredis 10 juin, 2 septembre, 18 novembre

→ De 14 h à 16 h au Club Senior

Ateliers mosaïque

Art décoratif qui consiste à utiliser des fragments de pierre, d'émail, de verre, ou encore de céramique, assemblés à l'aide d'enduit, pour former des motifs ou des figures.

Vendredis 24 juin, 16 septembre, 21 octobre, 2 décembre

→ De 14 h à 17 h au Club Senior



ACTIVITÉS EN PLEIN AIR

Toutes ces activités en extérieur vous procureront une sensation de bien-être et de liberté !

Balades « Nature »

• **Berges de Seine** où l'on peut profiter des nombreux espaces de détente et de loisirs

• **Lac d'Enghien-les-Bains** où l'on peut découvrir de nombreuses espèces d'oiseaux, des arbres centenaires et de magnifiques jardins.

• **Parc de L'Île-Saint-Denis**, lieu qui abrite régulièrement des expositions sur la nature et offre un magnifique terrain de jeu : fitness, ping-pong.

• **Parc départemental des Chanteraines à Villeneuve-la-Garenne** avec des paysages variés, sa ferme pédagogique et son petit train.

Vendredis 8, 22 et 29 juillet ; 5, 12, 19 et 26 août ; 9 et 23 septembre

→ De 13 h 30 à 17 h 30 au départ du Club Senior / Gratuit

NOUVEAUTÉ Initiation à la marche nordique

Sport de plein air alliant endurance, marche et renforcement musculaire. Cette discipline scandinave se pratique à l'aide de 2 bâtons, prêtés par l'association. Il est important d'être chaussé confortablement !

Tous les **mardis**

→ De 11 h à 12 h / Gratuit



NOUVEAUTÉ Atelier

« jardinage » à la Résidence Camille Saint-Saëns

Au fil des saisons, vous pourrez semer, planter, entretenir, embellir les parterres et récolter les fruits et légumes du potager.

Mercredis tous les 15 jours

→ De 13 h 30 à 16 h 30 au départ du Club Senior / Gratuit



BIEN-ÊTRE

Alliez bien-être et santé en pratiquant la relaxation, la méditation et en participant aux ateliers de socio-esthétique.

Relaxation

À travers différents exercices de relaxation, lâchez prise et retrouvez la sérénité.

Tous les **jeudis**, sauf pendant les vacances scolaires

→ De 13 h 30 à 14 h 30

Vendredis 3 et 17 juin, 1^{er} juillet,

30 septembre, 28 octobre,

25 novembre, 16 et 23 décembre

→ De 13 h 30 à 15 h 30 au Club Senior

Méditation

Fondée sur quelques exercices simples de prise de conscience et de respiration, la méditation est reconnue pour agir positivement sur l'attention, la mémoire, le sommeil...

NOUVEAUTÉ Jeux en plein air

Vous profiterez des beaux jours pour jouer en extérieur à la pétanque, au croquet, aux quilles, au jeu de fléchettes, au jeu des anneaux, au jeu des palets, au badminton, au frisbee, à la chasse au trésor...

Mercredis 20, 27 juillet et 3, 17, 31 août

→ De 13 h 30 à 16 h 30 au départ du Club Senior / Gratuit

Vendredis 14 octobre, 4 novembre

→ De 13 h 30 à 14 h 30 et

de 14 h 30 à 15 h 30 au Club Senior

Socio-esthétique

Prenez soin de vous dans une dynamique de bien-être physique et psychique, en douceur.

Mardis 14 juin, 22 novembre, 20 décembre

→ De 14 h à 15 h et de 15 h à 16 h au Club Senior



SANTÉ



Les ateliers mémoire et prévention des chutes s'inscrivent dans le cadre d'actions d'éducation à la santé et à la prévention. Bon pied bon œil, stimulez votre mémoire et vos fonctions motrices !

Mémoire et prévention des chutes

Entretenez votre mémoire, travaillez votre souplesse, votre équilibre et votre tonicité musculaire à travers des exercices ludiques et pratiques. Tous les **jeudis**, sauf pendant les vacances scolaires

→ De 14 h 30 à 17 h 30

ATELIERS NUMÉRIQUES



NOUVEAUTÉ Ateliers numériques

Venez vous former à l'utilisation des outils numériques, du smartphone, de la tablette ou de l'ordinateur. Par le biais d'ateliers collectifs, vous découvrirez les notions de base de votre ordinateur : la souris, le clavier, le système et la bureautique. Puis vous apprendrez à surfer sur le Net, tout en évitant ses pièges.

Lundis 7, 14, 21 et 28 novembre ; 5 décembre ; 9 janvier 2023

→ De 14 h à 15 h 30 la résidence Camille Saint-Saëns (sur inscription au Club Senior)

Tous les **Vendredis**, sauf pendant les vacances scolaires

→ De 10 h à 12 h 30 au Club Senior

NOUVEAUTÉ Conférences

santé (Plus d'informations p. 11)

NOUVEAUTÉ Ateliers Bien dans son assiette

(Plus d'informations p. 20)

NOUVEAUTÉ Ateliers d'accompagnement aux démarches administratives

Venez découvrir l'outil informatique et maîtriser les démarches nécessaires pour vos formalités administratives.

Vendredis tous les 15 jours

→ De 9 h 30 à 12 h 30,

(sur inscription au Club Senior)



LES CONFÉRENCES



CONFÉRENCES SANTÉ

Le cycle de conférences 2022 sur des thématiques liées aux seniors et animées par un médecin, vous permettront de mettre des mots sur vos maux pour vous aider à rester en forme et garder une bonne qualité de vie.

Comment bien gérer son arthrose et prévenir son aggravation ?

Mercredi 25 mai
→ À 14 h au Club Senior

Comment soulager la diminution de l'audition avec l'âge ?

Mercredi 26 octobre
→ À 14 h au Club Senior

Les modifications du sommeil avec l'âge et comment mieux dormir ?

Mercredi 21 septembre
→ À 14 h au Club Senior

Ces 3 conférences santé seront animées par un gérontologue.



LE CLUB SENIOR DANS LES QUARTIERS

NOUVEAUTÉ



LE CLUB SENIOR DANS LES QUARTIERS

**Chorale intergénérationnelle
au studio d'enregistrement
du Centre socioculturel
Nelson Mandela**

Mercredis 2, 9 et 16 novembre
→ De 14 h à 16 h (rendez-vous au
Club Senior à 13h30)

**Ateliers de socio-esthétique
au Centre socioculturel
des Écondeaux**

Mardis 20 septembre et 6 décembre
→ De 14 h à 15 h et de 15 h à 16 h
(rendez-vous au Centre
socioculturel des Écondeaux)

**Atelier bricolage au Centre
socioculturel des Écondeaux**

Amateur en bricolage, vous
apprendrez à réparer ou à fabriquer
de petits objets.

Mardis 5 et 12 juillet
→ De 14 h 30 à 16 h 30 (rendez-vous
au Club Senior à 14 h)

**Ateliers créatifs ou
artistiques au Centre
socioculturel Félix Merlin**

Vendredis (1 fois par trimestre)
→ De 14 h à 16 h (rendez-vous au
Centre socioculturel Félix Merlin)



LES SÉJOURS



- 15 Pleubian
- 16 Le Pradet
- 17 Les séjours ANCV



LES SÉJOURS

Chaque année, la Ville vous propose des séjours pour une durée de 2 à 3 semaines. Des voyages qui font la part belle aux animations et aux excursions.



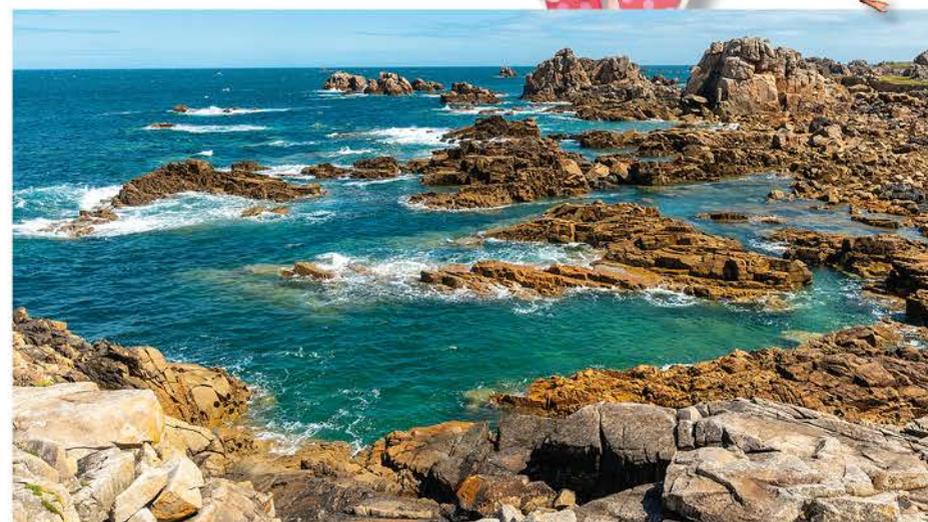
Pleubian

Du 20 juin au 4 juillet

Il était une fois dans l'Ouest, Pleubian dans les Côtes-d'Armor ! Avec ce séjour, partez à la découverte de la Bretagne et de son ambiance unique. Vous visiterez les lieux remarquables de la région, notamment le Sillon de Talbert, le phare de Héaux ou encore le Sémaphore. Un séjour iodé et reposant qui sera également agrémenté de nombreuses animations et d'activités diverses.

→ *Inscriptions en cours*
23 places
Voyage en car
Chambres de 2 personnes

→ *Conditions générales, préinscription, pièces justificatives et tarifs p. 23*





Le Pradet

Du 6 au 20 septembre
ou du 6 au 26 septembre

Préparez votre valise pour deux ou trois semaines de détente au bord de la Méditerranée. Situé à proximité de Toulon, le centre de vacances municipal du Pradet, dans le Var, vous accueillera pour un séjour dépaysant et ensoleillé. D'activités en excursions, vous n'aurez pas le temps de vous ennuyer. Un séjour sous le signe de la Dolce Vita !

→ *Inscriptions en cours
auprès du Club Senior
30 places
Voyage en train et en car
Chambres de 2 personnes*

→ *Conditions générales,
préinscription, pièces justificatives
et tarifs p. 23*



SÉJOURS ANCV

195 séjours proposés toute l'année en France.

L'Agence Nationale pour les Chèques-Vacances (ANCV) met en place le programme « Seniors en vacances », permettant aux personnes âgées de bénéficier d'un séjour hors transport à tarif préférentiel.

Les conditions pour bénéficier des prix ANCV :

- Être âgé de plus de 60 ans (55 ans pour les personnes en situation de handicap)
- Être retraité et/ou sans activité professionnelle
- Résider en France

Avec l'aide financière de l'ANCV, les prix de séjours 2022 sont de :

- 230 € par personne pour un séjour 8 jours/7 nuits avec 180 € d'aide ANCV (soit 410 € sans l'aide ANCV)
- 193 € par personne pour un séjour 5 jours/4 nuits avec 150 € d'aide ANCV (soit 343 € sans l'aide ANCV)

Vous bénéficiez de l'aide financière ANCV si vous n'êtes pas imposable. Lorsque votre conjoint figure sur le même avis d'imposition que vous, il peut également bénéficier du programme et de l'aide ANCV, même s'il ne répond pas aux critères d'âge et/ou d'activité. Le CCAS participe à hauteur de 50 €, sous forme de chèques-vacances, pour les personnes inscrites à un séjour, quelles que soient leurs ressources.

Comment s'inscrire ?

1. Consultez les offres des séjours ANCV sur le site internet : www.ancv.com, rubrique « Seniors en vacances ».
2. Retirez au Club Senior de la Ville ou auprès de l'organisme ANCV (Tél. : 32 40) un bulletin d'inscription, remplissez-le et remettez-le au Club Senior avec les pièces justificatives demandées.
3. L'ANCV validera votre séjour en vous indiquant si vous êtes bénéficiaire de l'aide financière. L'organisme vous donnera votre numéro de dossier (à conserver). Il vous permettra de réserver par téléphone votre séjour (Tél. : 32 40) auprès de l'hôtel, du village de vacances ou de la résidence de votre choix.
4. Rendez-vous au Club Senior avec le justificatif d'inscription à un séjour afin de bénéficier de l'aide du CCAS de 50 €.



LES GRANDS RENDEZ-VOUS



- 19 Thé dansant
- 20 Semaine Bleue
- 21 Colis festifs et ballotins de chocolats



LES GRANDS RENDEZ-VOUS

Tout au long de l'année, des événements vous sont proposés par la Ville pour se retrouver pour un moment festif en toute convivialité.

Le thé dansant

Mardi 11 octobre

Vous aimez danser ? Deux fois par an, la piste de l'Espace Lumière est à vous à l'occasion du thé dansant organisé par la Ville en partenariat avec l'association Ambiance.

Un moment convivial et dansant au son de l'accordéon de Roberto Milesi.

→ De 14h30 à 19h à l'Espace Lumière - Tarif : 8 €
(1 entrée + 1 pâtisserie + 1 boisson)
Sans inscription, billetterie sur place - Renseignements au 01 48 27 65 74



LA SEMAINE BLEUE DU 3 AU 13 OCTOBRE

« Changeons notre regard sur les aînés, brisons les idées reçues »
Organisée chaque année début octobre, la Semaine Bleue a pour vocation de valoriser la place des aînés dans la société.
Sorties, visites, ateliers... autant d'actions qui permettent de lutter contre l'isolement social et relationnel et qui participent à la prévention de la perte d'autonomie. Voici le programme de l'édition 2022 !

Visite du parc des Buttes-Chaumont

Lundi 3 octobre

Situé au nord de Paris, ce parc est sûrement l'un des plus grands espaces verts et le plus original. Il offre de magnifiques points de vue sur le quartier de Montmartre. À cela, s'ajoute quelques aménagements comme des grottes, des cascades, un pont suspendu, un lac artificiel, une île et une juchée placée sur le belvédère.
→ Départ en car à 13h30 devant le Club Senior - Tarif : 4 € - 48 places



NOUVEAUTÉ Atelier

« Bien dans son assiette »

Mardi 4 octobre (1^{ère} séance)

et 5 autres séances : Mardis 25 octobre ; 8, 22 et 29 novembre et mercredi 30 novembre.

Au menu : échanges, jeux, quiz et dégustations animés par un professionnel sur 5 séances.

→ À 14h au Club Senior avec le PRIF
Prévention Retraite Ile-de-France /



Croisière sur le Canal de l'Ourcq

Mercredi 5 octobre

Embarquez pour une croisière exceptionnelle sur le Canal de l'Ourcq depuis Paris jusqu'au parc forestier de la Poudrerie, le seul site boisé en Seine-Saint-Denis...
→ Départ en car à 8h devant le Club Senior - Tarif : 4 € - 48 places



NOUVEAUTÉ Sensibilisation sur la santé mentale

Jeudi 6 octobre

La notion de santé mentale recouvre un champ très large ; elle renvoie à un état d'équilibre individuel et collectif. Elle permet également aux personnes de se maintenir en bonne santé malgré les épreuves et les difficultés. Souvent réduits à « la psychiatrie », les problèmes en santé mentale peuvent affecter chacun d'entre nous. Aujourd'hui, la santé mentale est le premier problème de santé publique, devant les maladies cardio-vasculaires et les cancers.

→ À 14h au Club Senior / Gratuit



Visite du musée de la Nacre et de la Tableterie à Méru

Vendredi 7 octobre

Abrité dans une ancienne usine du 19^e siècle, le musée de la Nacre et de la Tableterie de Méru s'efforce de conserver et de mettre en scène un artisanat local autrefois florissant en passe de disparaître. Les métiers de boutonnié et de tabletier, porteurs d'une tradition multiséculaire du travail de la nacre et de matières semi-précieuses (corne, écaille, ivoire, os, bois exotiques, etc.) vous y seront exposés par les guides démonstrateurs.

→ Départ en car à 13h devant le Club Senior - Tarif : 4 € - 48 places



LE LOTO DES SENIORS

Lundi 10 octobre

Chaque année, le loto des seniors fait carton plein ! Au programme : de la bonne humeur et de nombreux lots à gagner.

→ À l'Espace Culturel / Ouverture des portes à 14h / Gratuit sans réservation

THÉ DANSANT

Mardi 11 octobre

Plus d'informations p. 19

ATELIER DU GOÛT À LA RÉSERVE ÉCOLOGIQUE

Mercredi 12 octobre

Apprenez à reconnaître les plantes comestibles avec un guide nature.
→ De 13h30 à 16h30 au départ du Club Senior / Gratuit

REGARDS CROISÉS ENTRE GÉNÉRATIONS

Jeudi 13 octobre

Bien vivre son âge dans son territoire et avec les autres générations. Rencontre intergénérationnelle avec les élèves du Lycée Feyder.
→ De 15h à 17h au Club Senior

LES COLIS FESTIFS & BALLOTINS DE CHOCOLATS

Mardi 6 et mercredi 7 décembre

Quelques semaines avant les fêtes de fin d'année, les Spinassiens âgés de 60 ans et plus sont conviés à l'Espace Lumière pour la remise d'un ballotin de chocolats ou d'un colis festif.

→ De 9h30 à 18h à l'Espace Lumière
Sous conditions d'âge -
Renseignements au CCAS au 0149719854

LES INFORMATIONS PRATIQUES

Comment s'inscrire ? Quand ? Où ? Quelles sont les conditions à remplir et les documents à fournir ? pour :

Les ateliers, les conférences

Pour participer aux ateliers, il faut être adhérent au Club Senior.

Pour cela, vous devez :

- être retraité
 - avoir 60 ans et plus
 - habiter à Épinay-sur-Seine
 - remplir une fiche de renseignements
 - présenter votre pièce d'identité ainsi qu'un justificatif de domicile
 - fournir une photo d'identité pour l'établissement de votre carte d'adhérent
 - fournir le bulletin de situation
- Si vous êtes hébergé, vous devez fournir, en plus, une attestation d'hébergement.

L'adhésion au Club Senior est gratuite et sans engagement.

→ Renseignements au Club Senior au 01 58 34 69 88

Les sorties

Pour s'inscrire aux sorties, vous devez :

- être retraité (fournir un bulletin de situation)
 - avoir 60 ans et plus
 - habiter à Épinay-sur-Seine
 - remplir une fiche de renseignements
 - présenter votre pièce d'identité ainsi qu'un justificatif de domicile
- Si vous êtes hébergé, vous devez fournir, en plus, une attestation d'hébergement.

Les événements

Pour participer à certains événements, vous devez au préalable vous inscrire auprès du CCAS (7, rue Mulot) et remplir certaines conditions. C'est notamment le cas pour :

Les colis festifs et ballotins de chocolats

Conditions à remplir :

- avoir entre 60 et 69 ans pour les ballotins de chocolats
- avoir 70 ans et plus pour les colis festifs
- habiter à Épinay-sur-Seine
- présenter votre pièce d'identité ainsi qu'un justificatif de domicile

→ Renseignements au CCAS au 01 49 71 98 54

• Programmation du Club Senior sous réserve de l'évolution de la situation sanitaire

• Selon la réglementation en vigueur et des lieux d'accueil (port du masque)

Les séjours

Pour s'inscrire aux séjours, il faut :

- avoir 65 ans et plus
- habiter à Épinay-sur-Seine

Le jour de l'inscription, vous devrez :

- présenter votre pièce d'identité en cours de validité, votre carte vitale, votre carte de mutuelle, un justificatif de domicile, votre dernier avis d'imposition ainsi

qu'un certificat médical de votre médecin traitant attestant que vous êtes apte à partir en séjour et daté de moins de 2 mois avant la date de départ

- fournir votre revenu d'imposition de l'année pour le calcul de votre participation au coût du voyage.

→ Renseignements au Club Senior au 01 58 34 69 88

Grille tarifaire des séjours 2022

Tarif N°	Quotient familial ressources comprises		LE PRADET		PLEUBIAN
	Entre	et	Tarifs Chambres doubles		Tarifs Chambres doubles
			3 semaines	2 semaines	2 semaines
1	<<<	906 €	379 €	281 €	288 €
2	906,01 €	936 €	453 €	335 €	344 €
3	936,01 €	971 €	526 €	390 €	400 €
4	971,01 €	1 011 €	600 €	444 €	455 €
5	1 011,01 €	1 056 €	673 €	499 €	511 €
6	1 056,01 €	1 106 €	759 €	562 €	576 €
7	1 106,01 €	1 161 €	844 €	625 €	641 €
8	1 161,01 €	1 221 €	930 €	689 €	706 €
9	1 221,01 €	1 286 €	1 028 €	761 €	781 €
10	1 286,01 €	1 356 €	1 126 €	834 €	855 €
11	1 356,01 €	>>>	1 224 €	906 €	930 €
			Supplément Chambre seule		Supplément Chambre seule
			80 €		80 €
			Forfait annulation		
			100 € en raison du train		

Rédaction
Ville d'Épinay-sur-Seine

Photos
Thomas Behuret / © freepik

Mise en page
www.marionlm.com

Impression
RAS

CLUB SENIOR

15 avenue de la République
93800 Épinay-sur-Seine
Tél. 0158346988
club.senior@epinay-sur-seine.fr

HORAIRES D'OUVERTURE

Du lundi au jeudi de 13 h 30 à 17 h 30
le vendredi de 9 h 30 à 12 h 30
et de 13 h 30 à 17 h 30

www.epinay-sur-seine.fr