

# Maison des seniors



*Besoin d'échanger, d'apprendre ou tout simplement de loisirs réguliers ?*

## Détails des activités proposées

### ACTIVITÉS PAYANTES (pas de cours durant les vacances scolaires)

- Anglais (intermédiaires)
- Espagnol (débutants)
- Naturopathie
- Dessin/peinture/aquarelle
- Taï-chi chuan/Qi Gong\*
- Yoga (2 cours)\*
- Combiné gym et renforcement musculaire\*
- Gymnastique d'entretien\*
- Gymnastique tonique\*
- Sophrologie \*
- Pilates/Swiss ball\*
- Cours de cuisine
- Combiné danses latines, en ligne et de salon
- Repas
- Diners dansants
- Sorties en minibus

### ACTIVITÉS NON-PAYANTES

- Loisirs d'aiguilles
- Papier créatif
- Marche nordique
- Mémotonic
- Village provençal
- Bridge
- Lecture
- Belote
- Scrabble®
- Fans de timbres

**\* Pour pratiquer...**

Serviette, tenue de gymnastique, port OBLIGATOIRE de tennis propres, certificat médical obligatoire

## Formalités

### TARIFS

- Cotisation : 20 € (renouvelable chaque année à la date anniversaire)
- Cautions carte magnétique : 14,50 €
- Ticket repas : 7 €
- Ticket activité : 3,50 €
- Cours : 75 €

### DOCUMENTS POUR L'INSCRIPTION

- Pièce d'identité (être âgé d'au moins 60 ans)
- Deux photos
- Justificatif de domicile ou avis d'imposition foncier
- Justificatif de retraite ou décharge de non activité professionnelle salariée
- Justificatif d'assurance responsabilité civile

## Horaires d'ouverture (sauf jours fériés)

- Lundi de 9h45 à 12h et de 14h à 18h
- Du mardi au jeudi de 9h à 12h et de 14h à 18h
- Vendredi de 9h à 13h
- Fermeture estivale en août

Maison des seniors Eugène Godet

Place du Général Leclerc 91090 Lisses • Tél : 01 60 86 23 01 • mds@ville-lisses.fr