

ESPACE SENIORS JULES VICQUELIN

Programme 2020 - 2021

Ouvert tous les jours

Lundi au jeudi 10h00 à 17h30

Vendredi 10h00 à 17h00

**Bureau : lundi au vendredi 10h00 - 12h00 / 14h00 - 17h00
uniquement sur rendez-vous**

Ouistreham
Riva-Bella

94, avenue Maréchal Foch
14150 - OUISTREHAM RIVA-BELLA

☎ : 02.31.97.30.66

espace-vicquelin@ville-ouistreham.fr

ACTIVITÉS HEBDOMADAIRES

LUNDI

GYMNASTIQUE D'ENTRETIEN (Centre socioculturel) : 10h00 - 10h45 (1) 10h50 - 11h35 (2) 11h40 - 12h25 (3) (reprise le 14/09)

POINT DE BAYEUX : 14h00 - 16h00 (reprise le 14/09)

RÉFLEXOLOGIE PLANTAIRE (sur rendez-vous) : 14h00 - 17h00 (reprise le 14/09)

SCRABBLE : 14h00 - 17h15 (reprise le 14/09)

BELOTE : 14h00 - 17h15 (reprise le 14/09)

MARCHE LENTE : 14h00 - 15h30 (reprise le 14/09)

GYM DOUCE (Espace Vicquelin) : 16h00 - 16h45 (reprise le 14/09)

MARDI

MARCHE : 09h00 - 10h45 (**sur inscription**) (départ espace Vicquelin) (reprise le 15/09)

INFORMATIQUE : 10h30 - 11h30 (reprise le 22/09)

ATELIER THÉÂTRE : 10h15 - 11h45 (reprise le 06/10)

ATELIERS BIJOUX/MANUEL : 14h00 - 17h15 (reprise le 15/09)

BELOTE/JEUX DE SOCIÉTÉ : 14h00 - 17h15 (reprise le 15/09)

TENNIS DE TABLE (Salle Cavalier) : 13h30 - 14h30 (1) 14h30 - 15h30 (2) 15h30 - 16h30 (3)
(Reprise le 15/09)

MERCREDI

TAROT : 14h00 - 17h15 (reprise le 16/09)

ATELIER CUISINE/CONNAISSANCE DU MONDE/RANDONNÉE/MARCHE NORDIQUE
(Dates encadré ci-dessous)

JEUDI

MARCHE : 09h00 - 11h00 (**sur inscription**) (Départ espace Vicquelin) (reprise le 17/09)

ARTS PLASTIQUES : 10h00 - 12h00 (reprise le 24/09)

SCRABBLE : 14h00 - 17h15 (reprise le 17/09)

BELOTE : 14h00 - 17h15 (reprise le 17/09)

YOGA (Centre socioculturel) : 14h00 - 15h00 (reprise le 24/09)

GYMNASTIQUE D'ENTRETIEN (Centre socioculturel) : 15h15 - 16h00 (1) 16h15 - 17h00 (2)
(reprise le 17/09)

VENDREDI

GYMNASTIQUE D'ENTRETIEN (Espace Vicquelin) : 10h00 - 10h45 (1) 10h50 - 11h35 (2)
(reprise le 18/09)

RÉFLEXOLOGIE PLANTAIRE (sur rendez-vous) : 10h00 - 13h00 (reprise le 18/09)

ARTS PLASTIQUES : 14h00 - 16h00 (reprise le 25/09)

TAROT : 14h00 - 16h45 (reprise le 18/09)

GYMNASTIQUE D'ENTRETIEN (Centre socioculturel) : 14h00 - 14h45 (1) 14h50 - 15h35
(2) (18/09)

GYMNASTIQUE DOUCE (Centre socioculturel) : 15h45 - 16h30 (reprise le 18/09)



ADHÉSION
25 € Ouistreham
40 € Communes
extérieures
Pass'Sport (+ 25 €)



Marche nordique : 30/09 - 06/11

Randonnées : 23/09 - 07/10 - 04/11 - 02/12

Atelier cuisine : 07/10 - 09/12 - 03/02 - 31/03 - 26/05

Sorties journée : 14/10 - 18/11 - 09/12

Connaissance du monde : 25/11 - 23/12 - 20/01 - 17/02 - 31/03 - 12/05 - 16/06

Séjour Bourgogne : du 19 au 22 mars 2021

La Crête : du 10 au 17 mai 2021

Séjour Dordogne : du 14 au 19 juin 2021

Florence et Sienna : du 24 au 27 septembre ou 1^{er} au 4 octobre 2021