



INFOS ET INSCRIPTIONS :

Auprès de Marion-Laure Durot

Pôle Animation Seniors
Espace André Vandaele
rue Norbert Segard

Téléphone : 03.20.94.58.94

Horaires d'ouverture :

lundi, mardi, jeudi
de 9h à 12h et de 14h à 17h
mercredi et vendredi de 9h à 12h

ATTENTION :

Les tarifs indiqués correspondent à la cotisation annuelle (de septembre à juillet).

Paiement par **chèque** (à l'ordre du Régisseur des Manifestations Culturelles) ou **carte bancaire** (*uniquement lors des permanences des 2/06 et 25/08*).

Aucune inscription ne sera prise par courrier ou dépôt de chèque dans la boîte aux lettres. Les inscriptions sont traitées uniquement sur place, à partir du 2 juin et dans l'ordre d'arrivée.

Activités seniors*

Saison 2025-2026

*(*65 ans et +)*



Ateliers d'arts créatifs
Ateliers mémoire
Do In
Gym Douce
Marche accompagnée
Marche dynamique
Sophrologie
Tai Chi Chuan

Forme et bien-être

Gym Douce (durée : 1h) :

Entretient la forme et préserve la santé.
Le lundi à 9h, 10h ou 11h à l'Espace Vandaele
Tarif Bonduols : 90 € / Tarif extérieur : 110 €

Marche Accompagnée (durée : 1h environ)

Permet de se balader à un rythme adapté.
Point de départ : Résidence Drève du Château
Le lundi à 14h30 - **Gratuit**

Marche Dynamique

Apporte les bienfaits physiques et psychologiques de la marche dynamique sur les sentiers pédestres de la commune et des environs.
Les 2^e et 4^e mardi du mois à 9h
Les 1^{er} et 3^e mardi du mois à 14h
Point de départ : selon programme disponible au pôle social ou sur ville-bondues.fr
Tarif Bonduols : 20 € / Tarif extérieur : 25 €

Tai chi chuan (durée 1h)

Favorise le rééquilibrage au niveau énergétique, émotionnel et mental. Activité adaptée à tous, sans limite d'âge et de condition physique.
Le mardi à 9h15 (confirmés) ou à 10h30 (débutants)
À l'Espace Vandaele
Tarif Bonduols : 90 € / Tarif extérieur : 110 €

Sophrologie (durée : 1h)

Entraîne le corps et l'esprit à développer sérénité et mieux être grâce à des exercices de respiration, de relaxation et de renforcement des pensées ou attitudes positives.
Le lundi à 9 h15 ou à 10h30 à L'Espace Vandaele
Tarif Bonduols : 110 € / Tarif extérieur : 130 €

Do In, automassage et étirements (durée : 1h)

Dynamise l'énergie du corps et apaise l'esprit, dans une ambiance agréable et un cadre paisible.
Le vendredi à 10h à l'Espace Vandaele
Tarif Bonduols : 110 € / Tarif extérieur : 130 €

Nouvelles technologies

Initiation Nouvelles technologies

Aide à l'utilisation du matériel informatique (tablette, PC, portable...).
Ateliers animés par les jeunes de l'Espace Jeunes
Le 1^{er} mercredi du mois à 14h30 à la Drève du Château.
Contact : Espace Jeunes au 03 20 27 43 08
Gratuit

Ateliers mémoire (durée : 1h30)

Stimule l'attention et la concentration par le biais d'exercices ludiques réalisés en groupe et dans une ambiance conviviale.
Le lundi à 14h30 (selon calendrier ci-dessous)
Le mardi à 9h30 ou à 14h30 (selon calendrier ci-dessous)
À l'Espace Vandaele
Tarif Bonduols : 45 € / Tarif extérieur : 70 €

En 2025 :
Septembre : le 8, 9, 22, 23
Octobre : le 6, 7, 20, 21
Novembre : le 3, 4, 17, 18
Décembre : le 1, 2, 15, 16, 29, 30

En 2026 :
Janvier: le 12, 13, 26, 27
Février : le 9, 10, 23, 24
Mars : le 9, 10, 23, 24
Avril : le 7, 20, 21
Mai : le 4, 5, 18, 19
Juin : le 1^{er}, 2, 15, 16, 29, 30

Ateliers créatifs :

Peinture (durée 2h)

Développe la créativité en permet d'initier aux techniques picturales, dans un cadre convivial
Le jeudi à 14h30
À la Ferme de l'Hôtel (37, avenue de Wambrechies)
Tarif Bonduols : 80 € / Tarif extérieur : 100 €

Poterle (durée 2h)

Initie ou perfectionne à la technique de la poterie.
Activité créative mobilisant le corps et l'esprit.
Un vendredi sur deux à 14h (selon calendrier ci-dessous)
À l'Espace Vandaele
Tarif Bonduols : 60 € / Tarif extérieur : 80 €

En 2025 :
Septembre : le 5 et le 19
Octobre : le 3, le 17 et le 31
Novembre : le 14 et le 28
Décembre : le 12

En 2026 :
Janvier: le 9 et le 23
Février : le 6 et le 20
Mars : le 6 et le 20
Avril : le 3 et le 17
Mai : le 15 et le 29
Juin : le 12 et le 26
Juillet : le 3