

INFOS ET INSCRIPTIONS

Pôle Animation Seniors

(auprès de Marion-Laure Durot)
Espace André Vandaele
rue Norbert Segard

Téléphone :
03.20.94.58.94

Horaires d'ouverture :
lundi, mardi, jeudi, vendredi
de 9h à 12h et de 14h à 17h
mercredi de 9h à 12h

ATTENTION

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

Païement

Par carte bancaire à privilégier (15 juin)
ou par chèque global
(à l'ordre du Régisseur des
Manifestations Culturelles)

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 15
juin et dans l'ordre d'arrivée.

Activités seniors* Saison 2026-2027

(*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

Entretient la forme et préserve la santé.
Le lundi à 9h, 10h ou 11h - Durée : 1h
Espace Vandaele
Tarif Bonduois : 90€ / Tarif extérieur : 110€

Marche Accompagnée

Permet de se balader à un rythme adapté.
Le lundi à 14h30 - Durée : 1h
Point de départ : Résidence Drève du Château
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 Bonduois : 15€ / Tarif extérieur : 20€

Tai chi chuan

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)
Espace Vandaele - Durée : 1h
Tarif Bonduois : 90€ / Tarif extérieur : 110€

Sophtologie

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
Espace Vandaele - Durée : 1h
Tarif Bonduois : 110€ / Tarif extérieur : 130€

Do In, automassage et étirements

Dynamise l'énergie du corps et apaise l'esprit, dans une ambiance agréable et un cadre paisible.
Le vendredi à 10h
Espace Vandaele - Durée : 1h
Tarif Bonduois : 110€ / Tarif extérieur : 130€

Initiation aux 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
Gratuit
Contact : Espace Jeunes / 03 20 27 43 08



Ateliers mémoire

Stimule l'attention et la concentration par le biais d'exercices ludiques réalisés en groupe et dans une ambiance conviviale.
Le lundi à 14h30 et le mardi à 9h30 ou à 14h30 selon calendrier ci-dessous
Espace Vandaele - Durée : 1h30
Tarif Bonduois : 45€ / Tarif extérieur : 70€

En 2026

Septembre : les 7, 8, 21, 22
Octobre : les 5, 6, 19, 20
Novembre : les 2, 3, 16, 17, 30
Décembre : les 1, 14, 15, 28, 29

En 2027

Janvier: les 11, 12, 25, 26
Février : les 8, 9, 22, 23
Mars : les 8, 9, 22, 23
Avril : les 5, 6, 19, 20
Mai : les 3, 4, (17 férié), 18, 31
Juin : les 1, 14, 15, 28, 29

Ateliers créatifs

Peinture

Développe la créativité en permet d'initier aux techniques picturales, dans un cadre convivial
Le jeudi à 14h30
Ferme de l'Hôtel (37, avenue de Wambrechies)
Durée : 2h
Tarif Bonduois : 80€ / Tarif extérieur : 100€

Poterie

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)
Espace Vandaele – Durée : 2h
Tarif Bonduois : 60€ / Tarif extérieur : 80€

En 2026

Septembre : les 4 et 18
Octobre : les 2, 16 et 30
Novembre : les 13 et 27
Décembre : les 11

En 2027

Janvier: les 8 et 22
Février : les 5 et 19
Mars : les 5 et 19
Avril : les 2 et 16
Mai : les 14 et 28
Juin : les 11 et 25
Juillet : le 2

