

Maison des Seniors

Accueil du mardi au vendredi de 9h à 12h (fermé le lundi)

Trait d'Union, Bât. cité Culturelle – 57 rue Paul Bert, 2^e étage, porte 214

03 61 76 08 57 / seniors@ville-armentieres.fr / Facebook « Maison des Seniors – Armentières »



PLANNING SPORTIF PÉRIODES SCOLAIRES 2025/2026



LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
MATIN				
Renforcement musculaire « Confirmés » 8h45-10h15 ➢ Salle de musculation Complexe Jean Zay	Marche Nordique 9h-12h ➢ départ de la salle n°1 Complexe Léo Lagrange	Multisports collectifs <i>S36 à S51 : Découvertes des sports collectifs : Rugby touch, Football, Volley, ... de 8h30 à 10h – salle n°1 (Leo Lagrange)</i> <i>S02 à S07 : Circuit callisthénie de 9h à 10h30 – Salle escrime (Jean Zay)</i> <i>S10 à S15 : Aile volante de 9h à 11h – Complexe Léo Lagrange</i> <i>S18 à S27 : Détente Nature Complexe Léo Lagrange</i>	Multisports « Découverte » 9h-10h30 <i>S36 à S42 : Ultimate, discgolf</i> <i>S45 à S51 : Jeux de précision</i> <i>S02 à S07 : Découverte du cirque</i> <i>S10 à S15 : Pétanque malle</i> <i>S18 à S27 : mini golf, golf, course d'orientation</i> ➢ Salle d'escrime Complexe Jean Zay	Multisports « Confirmés » 9h-12h <i>S36 à S51 : Marche nordique</i> <i>S02 à S07 : Step salle escrime</i> <i>S09 à S27 : Vélo</i>
Street fit 10h30-12h ➢ Salle n°1 Complexe Léo Lagrange			Self défense 10h-11h30 ➢ Dojo Complexe Jean Zay	
APRÈS-MIDI				
Bien-être Équilibre* ① 14h-15h15 ➢ Salle d'escrime Complexe Jean Zay	Gym d'entretien 14h-15h15 ➢ Salle d'escrime Complexe Jean Zay	Renforcement Musculaire « Débutants » 14h-15h30 ➢ Salle de musculation Complexe Jean Zay	Cardio Training 14h-15h15 ➢ Salle d'escrime Complexe Jean Zay	Jeux sportifs 14h-15h30 ➢ Salle n°2 Complexe Léo Lagrange
Bien-être Équilibre* ② 15h30-16h45 ➢ Salle d'escrime Complexe Jean Zay				
* Massage assis 1 fois/mois				

CLUBS RÉCRÉATIFS 2025-2026

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
13h45-17h00 > Maison du Temps Libre	13h45-17h00 > Maison du Temps Libre	13h45-17h00 > Maison du Temps Libre	13h45-17h00 > Maison du Temps Libre	13h45-17h00 > Maison du Temps Libre

Maison des Seniors

Accueil du mardi au vendredi de 9h à 12h (fermé le lundi)

Trait d'Union, cité Culturelle - 57 rue Paul Bert, 2^e étage, porte 214

03 61 76 08 57 / seniors@ville-armentieres.fr / Facebook « Maison des Seniors - Armentières »

PLANNING SPORTIF PETITES VACANCES SCOLAIRES 2025/2026

> 1 semaine sur 2 : planning ci-dessous
> 1 semaine sur 2 : pas d'activité sportive



LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI
MATIN				
Atelier découverte	Atelier découverte	Atelier découverte	Atelier découverte	Atelier découverte
APRÈS-MIDI				
Bien-être Équilibre* ① 14h-15h15 > Salle d'escrime Complexe Jean Zay	Gym d'entretien 14h-15h15 > Salle d'escrime Complexe Jean Zay	Renforcement Musculaire « Débutants » 14h-15h30 > Salle de musculation Complexe Jean Zay	Cardio Training 14h-15h15 > Salle d'escrime Complexe Jean Zay	Jeux sportifs 14h-15h30 > Salle n°2 Complexe Léo Lagrange
Bien-être Équilibre* ② 15h30-16h45 > Salle d'escrime Complexe Jean Zay	Stretching 15h30-16h45 > Salle d'escrime Complexe Jean Zay	Balade Santé 15h45-17h > départ de la salle n°1 Complexe Léo Lagrange	Relaxation 15h30-16h45 > Salle d'escrime Complexe Jean Zay	Swiss ball 15h45-17h > Salle n°2 Complexe Léo Lagrange

CLUBS RÉCRÉATIFS 2025-2026

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI
13h45-17h00 > Maison du Temps Libre	13h45-17h00 > Maison du Temps Libre	13h45-17h00 > Maison du Temps Libre	13h45-17h00 > Maison du Temps Libre	13h45-17h00 > Maison du Temps Libre