

# 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<sup>e</sup> étage, porte 214

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



## PLANNING SPORTIF PÉRIODE SCOLAIRE 2026/2027



| LUNDI                                                                                                                     | MARDI                                                                                                                                                                     | MERCREDI                                                                                                                          | JEUDI                                                                                                                                                                                                                                                                                           | VENDREDI                                                                             |                                                                                                                                                                                      |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| MATIN                                                                                                                     |                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                      |                                                                                                                                                                                      |
| <b>Renforcement musculaire Confirmés</b><br>8h45-10h15<br>> Salle de musculation<br>Complexe Jean Zay                     | <b>Marche Nordique Initiation</b><br><i>entre 5 et 10km</i><br>9h-12h<br><br>> point de départ différent<br>chaque semaine<br>communiqué dans<br>le programme trimestriel | <b>Vélo</b><br><i>Semaine 36 à 42 (2026)<br/>puis semaine 18 à 35 (2027)</i><br>de 9h à 11h30<br>> RDV sur le parking du complexe | <b>Multisports « Découverte »</b><br>9h-10h15<br><br><i>S36 à S42 : Ultimate, discgolf<br/>S45 à S51 : Jeux de précision<br/>S02 à S07 : Découverte du cirque<br/>S10 à S15 : Pétanque molle<br/>S18 à S27 : mini golf, golf, course d'orientation</i><br>> Salle d'escrime (Complexe Jean Zay) |                                                                                      |                                                                                                                                                                                      |
| <b>Street fit</b><br>10h30-12h<br>> Salle n°1<br>Complexe Léo Lagrange<br><i>(repli salle d'escrime si mauvais temps)</i> |                                                                                                                                                                           | <b>Sports de raquette</b><br><i>Semaine 45 (2026) à semaine 15 (2027)</i><br>8h30-10h<br>> Salle n°1 Léo Lagrange                 | <b>Self défense</b><br>10h-11h30<br>> Dojo<br><i>(Complexe Jean Zay)</i>                                                                                                                                                                                                                        | <b>Step adapté</b><br>10h30-11h45<br>> Salle d'escrime<br><i>(Complexe Jean Zay)</i> | <b>Marche Nordique Perfectionnement</b><br><i>entre 10 et 20km</i><br>9h-12h<br>> RDV salle n°1<br>Complexe Léo Lagrange<br><br>Une sortie délocalisée à la fin<br>de chaque période |
|                                                                                                                           |                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                      |                                                                                                                                                                                      |
| APRÈS-MIDI                                                                                                                |                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                      |                                                                                                                                                                                      |
| <b>Bien-être Équilibre* ①</b><br>14h-15h15<br>> Salle d'escrime<br>Complexe Jean Zay                                      | <b>Gym d'entretien</b><br>14h-15h15<br>> Salle d'escrime<br>Complexe Jean Zay                                                                                             | <b>Renforcement Musculaire Initiation</b><br>14h-15h30<br>> Salle de musculation<br>Complexe Jean Zay                             | <b>Cardio Training</b><br>14h-15h15<br>> Salle d'escrime<br>Complexe Jean Zay                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                      |                                                                                                                                                                                      |
| <b>Bien-être Équilibre* ②</b><br>15h30-16h45<br>> Salle d'escrime<br>Complexe Jean Zay                                    |                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                   | <b>Jeux sportifs</b><br>14h-15h30<br>> Salle n°2<br>Complexe Léo Lagrange                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                      |                                                                                                                                                                                      |
| * Massage assis 1 fois/mois                                                                                               | <b>Stretching</b><br>15h30-16h45<br>> Salle d'escrime<br>Complexe Jean Zay                                                                                                | <b>Balade Santé</b><br>15h45-17h<br>> départ de la salle n°1<br>Complexe Léo Lagrange                                             | <b>Relaxation</b><br>15h30-16h45<br>> Salle d'escrime<br>Complexe Jean Zay                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                      |                                                                                                                                                                                      |
|                                                                                                                           |                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                   | <b>Swiss ball</b><br>15h45-17h<br>> Salle d'escrime<br>Complexe Jean Zay                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                      |                                                                                                                                                                                      |

## CLUBS RÉCRÉATIFS 2026-2027

| LUNDI                                  | MARDI                                  | MERCREDI                               | JEUDI                                  | VENDREDI                               |
|----------------------------------------|----------------------------------------|----------------------------------------|----------------------------------------|----------------------------------------|
| 13h45-17h00<br>> Maison du Temps Libre | 13h45-17h00<br>> Maison du Temps Libre | 13h45-17h00<br>> Maison du Temps Libre | 13h45-17h00<br>> Maison du Temps Libre | 13h45-17h00<br>> 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<sup>e</sup> étage, porte 214

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

### PLANNING SPORTIF PETITES VACANCES SCOLAIRES 2026/2027

> 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                                                                             |                                                                               |                                                                                                             |                                                                               |                                                                           |
| <b>Bien-être Équilibre* ①</b><br>14h-15h15<br>> Salle d'escrime<br>Complexe Jean Zay   | <b>Gym d'entretien</b><br>14h-15h15<br>> Salle d'escrime<br>Complexe Jean Zay | <b>Renforcement Musculaire</b><br>« Débutants »<br>14h-15h30<br>> Salle de musculation<br>Complexe Jean Zay | <b>Cardio Training</b><br>14h-15h15<br>> Salle d'escrime<br>Complexe Jean Zay | <b>Jeux sportifs</b><br>14h-15h30<br>> Salle n°2<br>Complexe Léo Lagrange |
| <b>Bien-être Équilibre* ②</b><br>15h30-16h45<br>> Salle d'escrime<br>Complexe Jean Zay | <b>Stretching</b><br>15h30-16h45<br>> Salle d'escrime<br>Complexe Jean Zay    | <b>Balade Santé</b><br>15h45-17h<br>> départ de la salle n°1<br>Complexe Léo Lagrange                       | <b>Relaxation</b><br>15h30-16h45<br>> Salle d'escrime<br>Complexe Jean Zay    | <b>Swiss ball</b><br>15h45-17h<br>> Salle n°2<br>Complexe Léo Lagrange    |

### CLUBS RÉCRÉATIFS 2026-2027

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