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, 2e étage, porte 214
03 61 76 08 57 / seniors@ville-armentieres.fr / Facebook « Maison des Seniors - Armentières »

PLANNING SPORTIF
PÉRIODE SCOLAIRE 2026/2027

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

CLUBS RÉCRÉATIFS 2026-2027

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

07/2026

ARMENTIÈRES
L'audace des transitions

ARMENTIERES.fr

Maison des seniors

Accueil du mardi au vendredi de 9h à 12h (fermé le lundi)
Trait d'Union, cité Culturelle - 57 rue Paul Bert, 2e 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	VENDREDI
MATIN				
Atelier découverte	**Atelier découverte**	**Atelier découverte**	**Atelier découverte**	**Atelier découverte**
APRÈS-MIDI				
Bien-être Équilibre* ❶ 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 d'escrime Complexe Jean Zay
Bien-être Équilibre* ❷ 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 2026-2027

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

07/2026

ARMENTIÈRES
L'audace des transitions

ARMENTIERES.fr