

PROGRAMME DES ACTIVITÉS SÉNIORS

2024/25



LES DATES CLÉS DE L'ANNÉE

■ **Les Journées du bien-vivre et du bien- vieillir**

Les 20 et 21 septembre de 9h à 17h à Bonlieu

■ **La Semaine Bleue**

Du 30 septembre au 4 octobre

■ **Les repas dansants de fin d'année**

Inscription les 20 et 21 septembre de 9h à 17h à Bonlieu
puis dans les accueils séniors et accueils de proximité*

> **PRINGY, salle d'animation**

Mardi 26 novembre

> **CRAN-GEVRIER, salle René Honoré**

Jeudi 28 novembre

> **SEYNOD, Cap Périaz**

Mardi 3 décembre

> **MEYTHET, Météore**

Jeudi 5 décembre

> **ANNECY-LE-VIEUX, Espace Rencontre**

Mardi 10 décembre

> **ANNECY, Arcadium**

Mercredi 11 décembre

**Inscription au repas de la commune déléguée de résidence.*

■ **Activité citoyenne**

Intégrez le réseau bénévole du service Séniors de la ville !

Que vous puissiez vous investir, une heure ou une demi-journée, chaque semaine, une fois par mois ou ponctuellement pour un évènement (repas festifs seniors, les Journées bien-vivre et bien-vieillir, la Semaine Bleue...), vous êtes les bienvenus.

Contact : isabelle.benchetrit@annecy.fr ou 06 30 82 62 46



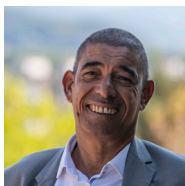
Comme chaque année, retrouvez dans ces pages une offre diversifiée d'activités et d'animations culturelles, sportives et de loisirs, auxquelles la Ville d'Annecy vous propose de participer dès la rentrée. Chaque trimestre, ce programme sera enrichi par une offre d'animations complémentaires, à consulter dans les accueils de proximité et dans les accueils seniors.

Nous avons à cœur de permettre aux retraités du bassin annécien de continuer à bouger, se maintenir en forme et tisser des liens avec l'extérieur, grâce à des moments de rencontre et des activités adaptées à toutes et tous. Nous le savons : c'est un gage d'autonomie et de bien-être et le meilleur moyen de rester le plus longtemps possible épanoui et en bonne santé !

Les inscriptions se déroulent toujours dans les lieux d'accueil seniors (en fonction des places disponibles) mais aussi, et c'est une nouveauté cette année, en ligne sur le Portail familles. Vous pourrez également réserver vos activités lors des Journées du bien-vivre et du bien-vieillir, qui se tiendront à Bonlieu les 20 et 21 septembre.

À noter : afin de limiter la pollution générée par les transports, le système de ramassage par car pour participer aux sorties extérieures évolue, avec la réduction du nombre d'arrêts desservis. Pour rejoindre les lieux d'activités, pensez aux transports en commun de l'agglomération, qui propose une nouvelle tarification avantageuse.

Nous espérons vous retrouver nombreux lors des animations proposées, ou dans les restaurants seniors d'Annecy. Faites circuler ce programme et parlez-en autour de vous !



François Astorg,
Maire d'Annecy



Karine Bui-Xuan Picchedda,
Maire-adjointe en charge
de la santé, de l'hygiène,
du bien-vivre et du bien-vieillir

ANIMATIONS CULTURELLES, LUDIQUES ET RÉCRÉATIVES

Les animateurs du service Animation séniors proposent différents ateliers, gratuits, chaque trimestre :

- loisirs créatifs
- jeux pour stimuler sa mémoire
- relaxation
- soutien aux outils numériques
- concerts
- et de nombreux ateliers sur tout autre thème culturel et ludique.

CINÉ SÉNIORS

Chaque mois, profitez de séances de cinéma à un tarif préférentiel grâce au partenariat Ciné Séniors avec les cinémas :

- > Les 4 Nemours,
- > Le Pathé Annecy,
- > Le Mikado,
- > L'Auditorium Seynod,
- > Le Megarama Val Semnoz.

Vous pouvez consulter le programme trimestriel et trouver les informations concernant ces animations et ateliers auprès des lieux d'accueil séniors, des accueils de proximité et sur www.annecy.fr.

Les inscriptions se déroulent toute l'année dans les lieux d'accueils séniors (liste des lieux au verso de ce document). Plus d'informations sur les inscriptions en pages 18-19.

ACTIVITÉS PHYSIQUES ET SPORTIVES

INFORMATIONS PRATIQUES

Les pratiques sportives proposées par la Ville sont adaptées à l'âge et à l'état de santé de chacun. Elles sont encadrées à la fois par des professionnels et par des bénévoles et se déroulent sur différents sites de la Ville.

Toutes les activités physiques et sportives sont payantes avec inscription obligatoire (voir pages 18-19).

Si vous êtes inscrit aux randonnées et /ou promenades, vous pouvez annuler :

- le lundi avant 12h pour les randonnées du mardi
- le jeudi avant 12h pour les promenades du vendredi

Toute sortie annulée après ce délai sera facturée.



ACTIVITÉS EN EXTÉRIEURS

HORS VACANCES SCOLAIRES

PROMENADES

Peu ou pas de dénivelé.

Le vendredi (hors vacances scolaires)

> départ en car à 13h.

RANDONNÉES PÉDESTRES

3 niveaux

Circuits variés permettant de découvrir notre région (faune, flore, histoire, géologie...).

Encadrées par des professionnels et des bénévoles.

Le mardi (sauf de décembre à mars et vacances scolaires)

> départ en car à 12h30 (demi-journée)

> départ à 8h30 (journée).

LES SORTIES D'HIVER

De janvier à fin mars, des sports d'hiver vous sont proposés : ski de fond, marche sur la neige, raquettes

Le mardi (hors vacances scolaires)

> départ en car à 12h30 (demi-journée)

> départ à 8h30 (journée).

CONFIRMATION ET DÉTAILS DES SORTIES

Contactez le répondeur du service au **06 65 29 62 03**

> le matin de la sortie à partir de 10h pour les demi-journées

> la veille à partir de 16h pour les sorties à la journée.

MATÉRIEL À PRÉVOIR

- Chaussures qui maintiennent suffisamment les chevilles
- Bâtons (fortement conseillés)
- Tenue chaude de rechange
- Protections contre la pluie, le froid et le soleil
- Liste des médicaments, des maladies et traitements d'urgence (afin de faciliter un secours éventuel)
- Gourde d'eau et petit en-cas

Pour les sorties neige

- Skis de fond ou raquettes et une paire de guêtres

Pour les skieurs

- Carte d'accès aux pistes ou prévoir la monnaie pour l'achat du ticket sur place. Tarif annoncé sur le répondeur 04 50 88 38 15 le jour même.

INFORMATIONS SUPPLÉMENTAIRES

- **NOUVEAU** les points de ramassage évoluent : 2 arrêts
 - > Gare routière
 - > Sainte-Bernadette
- Pensez à vous renseigner auprès de votre assurance pour des secours en montagne,
- Ne rien cueillir ou ramasser sur le trajet de la randonnée ou de la promenade,
- Le planning des lieux de rendez-vous sera distribué lors de votre inscription pour la marche santé et la marche nordique.



ACTIVITÉS EN INTÉRIEUR

HORS VACANCES SCOLAIRES

■ DANSE DU MONDE

Nous vous proposons d'essayer les danses les plus célèbres du monde telles que le Sirtaki, le Madison, la Jérusalem, ainsi que des danses grecques, turques, écossaises, danoises, israéliennes, anglaises, italiennes, latinos, sud-africaines, ou des danses en ligne type "country"... Dans une ambiance conviviale et dynamique, vous pourrez améliorer votre motricité, votre équilibre et votre mémoire, que vous soyez débutant ou confirmé.

Niveau 1

> Les lundis de 9h à 10h30

Niveau 2

> Les lundis de 10h30 à 12h

📍 **LE MIKADO - SALLE DUNCAN**
2 place de l'Annapurna (Annecy)



■ INITIATION AU TENNIS DE TABLE

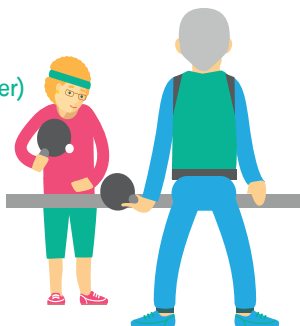
Des cours adaptés au niveau de chacun et des challenges proposés à 2, à 4, à 12 !

> Les lundis de 15h à 17h

📍 **SALLE SONNERAT**
12 rue Louis Boch (Annecy)

> Le mardi de 14h à 16h

📍 **GYMNASE DU VERNAY**
24 avenue Germain Perréard (Cran-Gevrier)



■ PILATES

La pratique du pilates renforce l'ensemble des muscles, affine la silhouette, permet de se relaxer, de mieux contrôler son corps tout comme son esprit et de diminuer les douleurs du dos. Les exercices sont adaptés en fonction du niveau, des postures et besoins de chacun.

Niveau 1 : pour les débutants

Apprentissage de postures simples et gestion de sa respiration. Des adaptations pourront être proposées afin que chacun puisse pratiquer à son niveau.

> **Le lundi de 9h à 10h**

Niveau 2 : pour les initiés

Apprentissage de postures plus difficiles pour un renforcement des muscles profonds.

> **Le lundi de 10h à 11h**

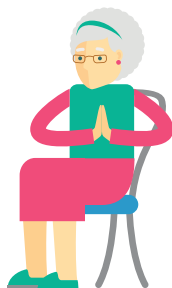
📍 **MAIRIE DE SEYNOD - SALLE DE CONVIVIALITÉ**
Place de l'Hôtel-de-Ville (Seynod)

■ SOPHROLOGIE

Une pratique douce qui combine des exercices basés sur la respiration, des étirements, de la décontraction musculaire et de la visualisation. Un entraînement régulier permet notamment de se sentir mieux dans sa tête et dans son corps, de mieux gérer son stress et ses émotions, de développer ses ressources personnelles et d'activer le positif au quotidien. L'idée est d'acquérir des outils, simples et accessibles à tous, afin de pouvoir se relaxer de façon autonome à tout moment.

> **Le vendredi de 14h à 15h et de 15h15 à 16h15**

📍 **RITZ**
7 faubourg des Balmettes (Annecy)



■ TAÏ CHI CHUAN

Un art martial chinois qui associe des mouvements doux et souples à une coordination jambes et bras. Le travail porte aussi sur l'équilibre, la mémorisation et la coordination. La pratique du Taï chi met en joie et dynamise le corps et l'esprit !

Niveau 1 : pour les débutants

Découverte de l'activité, apprentissage des postures et enchaînements de base.

> **Le mardi de 9h à 10h**

📍 PARC DES SPORTS, SALLE CHATENOUD

26 boulevard du Fier (Annecy)

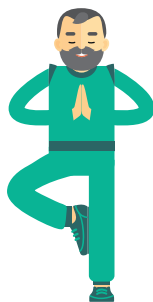
Niveau 2 : pour les initiés

Apprentissage de nouvelles postures, et enchaînement des postures de base.

> **Le jeudi de 10h à 11h**

📍 GYMNASSE DES MARQUISATS

54 rue des Marquisats (Annecy)



■ GYMNASTIQUE CHINOISE

Cette activité est basée sur les arts internes Chinois : souplesse des articulations, équilibre et coordination des mouvements. À travers un échauffement progressif et quelques mouvements en statique et en déplacement, toutes les parties du corps seront travaillées pour répondre au mieux aux sollicitations quotidiennes.

> **Le mardi de 10h à 11h**

📍 PARC DES SPORTS, SALLE CHATENOUD

26 boulevard du Fier (Annecy)

> **Le jeudi de 11h à 12h**

📍 GYMNASSE DES MARQUISATS

54 rue des Marquisats (Annecy)



■ GYMNASTIQUE

GYM DOUCE

Mouvements lents et contrôlés afin de mobiliser le corps sans le contraindre. Activité permettant le renforcement musculaire, la souplesse, la respiration, le contrôle et la conscience de soi, le tout dans une bonne humeur partagée.

> **Le mardi de 14h45 à 15h30**

📍 **LE MÉTÉORE - SALLE DU DOJO**
27 route de Frangy (Meythet)

> **Le mercredi de 9h15 à 10h**

📍 **GYMNASE DU GROUPE SCOLAIRE DE NOVEL**
5 allée de l'Arcalod (Annecy)

> **Le jeudi de 10h45 à 11h30**

📍 **PARC DES SPORTS, SALLE CHATENOUD**
26 boulevard du Fier (Annecy)

GYM INTERMÉDIAIRE

Mouvements variés plus ou moins dynamiques pour travailler le cœur, les muscles et les articulations avec un peu de relaxation et beaucoup de rires.

> **Le mardi de 16h15 à 17h15**

📍 **GYMNASE DU VERNAY**
24 avenue Germain Perréard (Cran-Gevrier)

> **Le mardi de 17h15 à 18h**

📍 **GYMNASE DES GLAISINS**
1 rue de la Frasse (Annecy-le-Vieux)

> **Le jeudi de 9h20 à 10h05 et de 10h10 à 10h55**

📍 **PARC DES SPORTS, SALLE CHATENOUD**
26 boulevard du Fier - Annecy

GYM DYNAMIQUE

Mouvements variés dynamiques et soutenus pour améliorer sa condition physique, renforcer ses muscles, mobiliser ses articulations. Niveau plus élevé que la gymnastique intermédiaire dans l'intensité, le nombre de répétitions et le nombre d'exercices.

> **Le mercredi de 10h à 10h45**

📍 **GYMNASE DU GROUPE SCOLAIRE DE NOVEL**
5 allée de l'Arcalod (Annecy)

> **Le jeudi de 8h30 à 9h15**

📍 **PARC DES SPORTS, SALLE CHATENOUD**
26 boulevard du Fier (Annecy)

■ QI GONG

Le Qi gong est une pratique traditionnelle de la gym chinoise permettant de travailler le mouvement par la respiration et inversement. Les mouvements sont lents et contrôlés. Chaque séance invite au contrôle de soi, à la réflexion et à la visualisation tout en travaillant les muscles profonds, la souplesse, le souffle, la mémoire et l'équilibre.

Niveau 1 : pour les débutants

Découverte de l'activité avec apprentissage des postures et enchaînements de base du Qi gong.

> **Le lundi de 11h à 12h**

📍 **MAIRIE DE SEYNOD - SALLE DE CONVIVIALITÉ**

Place de l'Hôtel-de-Ville (Seynod)

Niveau 2 : pour les initiés

Apprentissage de nouvelles postures et enchaînement des postures de base pour travailler de façon plus importante les muscles profonds, la mémoire et l'équilibre.

> **Le mardi de 13h45 à 14h45**

📍 **LE MÉTÉORE - SALLE DU DOJO**

27 route de Frangy (Meythet)

MATÉRIEL À PRÉVOIR

POUR TOUS LES SPORTS

> chaussures de sport réservées à un usage intérieur (pas de semelles noires ou qui laissent des traces)

GYMNASTIQUE

> tapis ou serviette (sur les dojos)

TENNIS DE TABLE

> raquette



PISCINE

HORS VACANCES SCOLAIRES

■ NATATION

NATATION APPRENTISSAGE

Pour tous ceux qui ne sont pas à l'aise avec l'eau, qui ont peur ou qui n'ont jamais appris. L'activité se déroule en bassin spécialisé (profondeur maxi de 1,45m et eau à 31°C).

NAGE LIBRE OU RÉÉDUCATION

Sans encadrement, en bassin spécialisé (profondeur maxi de 1,45m et eau à 31°C).

AQUAGYM

Mobilisez vos différents groupes musculaires, toutes vos articulations, rapidement ou lentement, avec ou sans musique. En moyen bassin (profondeur maxi de 1,45m et eau à 29°C).

NAGE LIBRE

En grand bain dans deux lignes d'eau, sans encadrement (profondeur maxi 2m, eau à 27°C).

MATÉRIEL À PRÉVOIR

- > maillot de bain (pas de short de bain),
- > claquettes de plage,
- > bonnet de bain (obligatoire),
- > lunettes de natation (conseillées),
- > jeton de caddie ou une pièce de 1€ pour les casiers,
- > liste des médicaments pris et des pathologies dont vous pourriez souffrir,
- > vos traitements d'urgence.



Une carte d'entrée vous sera remise au premier cours.

Le lundi de 16h15 à 16h55

Le jeudi de 16h15 à 16h55







PISCINE JEAN RÉGIS
90 chemin des Fins (Annecy)

	MATIN	APRÈS-MIDI
LUNDI	PILATES	MARCHE SANTÉ
	PILATES	MARCHE NORDIQUE NIVEAU 1
	QI QONG	INITIATION TENNIS DE TABLE
	DANSES DU MONDE NIVEAU 1	APPRENTISSAGE
MARDI	DANSES DU MONDE NIVEAU 2	AQUAGYM
	TAÏ CHI CHUAN NIVEAU 1	BASSIN SPÉCIALISÉ
		NAGE LIBRE
	GYM CHINOISE	RANDONNÉE > 12H30 / 18H
		QI QONG
		GYMNASTIQUE DOUCE
INITIATION TENNIS DE TABLE		
MERCREDI	GYMNASTIQUE DOUCE	APPRENTISSAGE
	GYMNASTIQUE DYNAMIQUE	AQUAGYM
		BASSIN SPÉCIALISÉ
		NAGE LIBRE
JEUDI	GYMNASTIQUE DOUCE	TAÏ CHI CHUAN NIVEAU 1
	GYMNASTIQUE	TAÏ CHI CHUAN NIVEAU 2
	GYMNASTIQUE	GYM CHINOISE
	GYMNASTIQUE DOUCE	
 VENDREDI	MARCHE NORDIQUE NIVEAU 1	SOPHROLOGIE
	MARCHE NORDIQUE NIVEAU 2	
	PROMENADE	SOPHROLOGIE

TARIFS DES ACTIVITÉS

	TARIF MINIMUM	TARIF MAXIMUM	TARIF EXTÉRIEUR*
ACTIVITÉS AU TRIMESTRE	5 €	45 €	49,50 €
ACTIVITÉ À L'ANNÉE	15 €	135 €	148,50 €
TRANSPORT RANDONNÉES ET PROMENADES	2,25 €	15 €	-
SORTIE AVEC TRANSPORT ET SANS REPAS FOURNI	4,40 €	30 €	-
SORTIE AVEC TRANSPORT AVEC REPAS FOURNI	11 €	75 €	-

**Pour les personnes domiciliées en-dehors d'Annecy
Toutes les informations sur les inscriptions aux activités en pages 18-19.*

	Annecy
	Activités extérieures
	Meythet
	Cran-Gevrier
	Seynod
	Annecy-le-Vieux

LES RESTAURANTS SÉNIORS

	ADRESSE	JOUR D'OUVERTURE
LE RITZ	7 faubourg des Balmettes Annecy	Du lundi au vendredi
LA COZNÀ	17 chemin du Maquis Annecy	Du lundi au vendredi
ESPACE CHEZ NOUS	CENTRE VICTOR HUGO 6 rue de l'Aérodrome Meythet	Du lundi au vendredi
LE CEP	École du Cep Seynod	Du lundi au vendredi
LA DÉTENTE	Restaurant scolaire de Pringy 230 chemin de Gavard Pringy	Jeudi

LES TARIFS

Tarif selon quotient familial

	TARIF MINIMUM	TARIF MAXIMUM
REPAS	2,10 €	13,50 €
POTAGE À EMPORTER	0,20 €	1,50 €

HORAIRES D'OUVERTURE	CONTACT POUR RÉSERVATION ET ANNULATION
11h30/13h30 Service à table	04 85 46 73 80
11h30/13h Self (plat chaud unique)	04 85 46 73 83
11h30/13h30 Service à table	04 85 46 73 81
11h30/13h30 Service à table	07 62 11 81 39
11h30/13h30 Service à table	04 85 46 70 04

Les repas doivent être commandés ou annulés 5 jours ouvrés avant la date. En cas d'annulation de repas sans justification, il vous sera facturé.

Les 5 restaurants seniors municipaux bénéficient de l'habilitation « aide sociale » par le Conseil départemental. Cela permet de réduire le prix à 1 € le repas. Pour connaître votre droit éventuel à l'aide sociale, contactez le CCAS, chargé de l'instruction des dossiers, au **04 85 46 74 06**.



INSCRIPTIONS AUX ACTIVITÉS ET AUX RESTAURANTS SÉNIORS

	CONDITIONS D'ACCÈS	JUSTIFICATIFS
ACTIVITÉS SPORTIVES	<ul style="list-style-type: none"> ■ Être retraité ■ Avoir 60 ans ■ Être domicilié à Annecy 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Avis imposition ■ Justificatif de domicile récent ■ Coordonnées du médecin traitant
	<ul style="list-style-type: none"> ■ Séniors ■ Non-résidents à Annecy 	
ACTIVITÉS CULTURELLES, LUDIQUES ET RÉCRÉATIVES	<ul style="list-style-type: none"> ■ Être retraité ■ Avoir 60 ans ■ Être domicilié à Annecy 	
RESTAURATION	<ul style="list-style-type: none"> ■ Être retraité ■ Avoir 60 ans ■ Être domicilié à Annecy 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Avis imposition ■ Justificatif de domicile récent ■ Coordonnées du médecin traitant
REPAS FESTIFS DE FIN D'ANNÉE	<ul style="list-style-type: none"> ■ Être retraité ■ Avoir 70 ans ■ Être domicilié à Annecy 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Pièce d'identité ■ Justificatif de domicile récent

LIEUX

PÉRIODE	Journées du bien-vivre et du bien-vieillir	Accueils séniors	Accueils de proximité	Portail familles
20 et 21 septembre	✓	-	-	-
Du 23 au 28 septembre	-	✓	✓	✓
À partir du 29 septembre et tout au long de l'année dans la limite des places disponibles	-	✓	-	✓
À partir du 1^{er} octobre et tout au long de l'année dans la limite des places disponibles	-	✓	-	-
20 et 21 septembre	✓	-	-	-
À partir du 23 septembre dans la limite des places disponibles	-	✓	-	✓
20 et 21 septembre	✓	-	-	-
Tout au long de l'année dans la limite des places disponibles	-	✓	-	✓
20 et 21 septembre	✓	-	-	-
À partir du 23 septembre dans la limite des places disponibles	-	✓	✓	-

INFORMATIONS TOUTES ACTIVITÉS

Après inscription, le règlement de fonctionnement et les consignes suivantes doivent être respectés :

APTITUDE PHYSIQUE

Il vous appartient de faire vérifier préalablement, par le médecin de votre choix, votre aptitude physique à pratiquer les activités choisies. Une attestation peut vous être demandée à tout moment. Pour la randonnée et les sorties d'hiver, il est impératif d'avoir une bonne motricité.

En cas de doute, n'hésitez pas à vous rapprocher de la Maison sport santé pour effectuer un examen physique : 06 35 47 21 58 ou mss@annecy.fr - 5 boulevard Taine à Annecy.

ASSURANCE

Être titulaire d'une assurance Responsabilité civile. Afin de pratiquer en toute tranquillité ces activités, il est conseillé d'avoir une assurance vous indemnisant en cas de blessure, la carte de renseignements dûment complétée ainsi que vos cartes Vitale, de mutuelle et bancaire.

Pour les randonnées pédestres, les promenades, le ski de fond, les raquettes et la marche d'hiver, certaines compagnies d'assurance prennent en charge les frais de secours que les communes sont maintenant en droit de vous réclamer pour tout sauvetage sur leur territoire.

Pensez à vous renseigner auprès de votre assureur avant le début de l'activité choisie.

SÉCURITÉ

Nous vous rappelons que l'accès aux salles de sport est réglementé et que vous n'êtes autorisé à pénétrer dans les locaux qu'en présence du responsable de l'activité.

En cas d'alerte incendie dans une salle pendant un cours, respectez les consignes et ne quittez pas le groupe sans avoir prévenu le responsable de l'activité.

Lors des randonnées, promenades, marche nordique et marche santé, chaque groupe est encadré par un accompagnateur et des bénévoles auprès desquels vous devez vous adresser pour tout problème. Nous vous demandons impérativement de ne pas quitter votre groupe.

LISTE DES ASSOCIATIONS

> CLUB DES ANCIENS DU PONT NEUF

Jeux de société, loto, jeux de cartes.

06 18 91 69 34 ou lucette.pompeo@ardoiz.fr

> CONSEIL DES SAGES

Jeux de société, intervenants sur différentes thématiques (histoire, nutrition...).

04 50 52 20 70

serge.vannereux@wanadoo.fr

> SOURIRE D'AUTOMNE

Jeux et goûters, sorties, visites culturelles, loto et tombola.

06 68 12 77 49

mvilain@laposte.net

> CRAN-GEVRIER ANIMATION - LA SERRE

Sports, jeux de société, sorties culturelles, ateliers informatiques.

04 50 67 33 75

contact@crangevriermanimation.com



> LE MIKADO MJC CENTRE SOCIAL

Sports, ateliers informatiques, jeux de société, cuisine, sorties.

04 50 57 56 55

accueil@lemikado.org



> MJC CENTRE SOCIAL VICTOR HUGO

Activités sportives (pilates, gym, yoga, sophrologie), chorale, ateliers chant, équilibre, informatique.

04 50 22 08 13

accueil@espacevictorhugo.org



> LE POLYÈDRE

Activités sportives (gym pour les seniors, latino cardio, pilates).

04 50 69 14 57



> LES CARRÉS

Gym seniors.

04 50 23 43 48

> CENTRE SOCIAL ET CULTUREL DU PARMELAN

Ateliers cirque et équilibre.

04 50 66 03 47



> CRILAC

Activités sportives (randonnées, gymnastique, marche, promenade, yoga), activités culturelles (sorties, visites, loisirs créatifs, informatique, cours de langue...).

04 50 23 96 78

74crilac@gmail.com

> UNIVERSITÉ DU TEMPS LIBRE

Activités culturelles (cours de langues, conférences, cours d'arts plastiques...).

04 50 52 91 29

contact@utlannecy.com



> LES P'TITS PAS DU THIOU

Association reconnue par le label rando santé pour accompagner les séniors souffrant de pathologies, par le sport.

04 50 01 94 78

lesptitpas.duthiou@orange.fr

> CORS 74

Activités sportives (aquagym, golf, aviron, ski, marche...).

04 50 27 61 96

cors@cors74.fr

> LES MAINS CRÉATIVES

Regroupement de trois ateliers d'arts créatifs : patchwork, perles et couture.

06 87 53 12 76

mainsactives@yahoo.fr

> ROULE & CO

Association de promotion du vélo comme moyen de déplacement.

07 69 02 07 81

info@roule-co.org





BON PLAN

Prenez soin de votre santé et de votre budget !

Grâce à la Ville d'Annecy, optez pour une
mutuelle santé à prix attractifs* !

Plus de renseignements sur just.fr ou au

0 809 546 000 Service gratuit
* prix appel



ANNECY
ma ville et bien plus ++

*Tarifs négociés selon accord mis en place entre la Mutuelle Just et la commune partenaire - La Mutuelle Just est soumise aux dispositions du livre II du code de la mutualité - N° SIREN 783 864 150 - 53, avenue de Verdun - CS 30259 59306 VALENCIENNES CEDEX Tél. : 0 809 546 000 - Crédit photo : iStock

Si vous êtes adhérent à la Mutuelle JUST,
partenaire de la Ville, vous bénéficiez
d'une participation à votre licence
sportive ou associative à hauteur de 40 €.

LIEUX D'ACCUEIL SÉNIORS

LE RITZ

7 faubourg des Balmettes

Tél. : **04 85 46 73 80**

Du lundi au vendredi : 8h30 - 12h

Mardi et jeudi : 14h - 16h

Bus : arrêt Gare

LA COZNÀ

17 chemin du Maquis

Tél. : **04 85 46 73 83**

Du lundi au vendredi : 8h30 - 12h

Mardi et jeudi : 14h - 16h

Bus : ligne 4 - arrêt France Maquis

ESPACE CHEZ NOUS

Centre Victor Hugo - 6 rue de l'Aérodrome

Tél. : **04 85 46 73 81**

Lundi, mercredi et vendredi : 8h45 - 11h45

Bus : ligne 1 - arrêt Meythet Centre

SERVICE ENTRAIDE ANCILEVIEN

17 clos du Buisson

Tél. : **04 85 46 73 95**

Mardi - jeudi : 8h30 - 12h

Bus : ligne 1 - arrêt Buisson

MAIRIE DE SEYNOD ACCUEIL SÉNIORS

Place de l'Hôtel-de-Ville

Tél. : **04 85 46 73 86**

Lundi, mercredi et vendredi : 8h30 - 11h30

Bus : lignes 2 - 4 - 13 - 16 - arrêt Marché St-Jean

MAIRIE DE PRINGY ACCUEIL SÉNIORS

Place Georges Boileau

Tél. : **04 85 46 70 04**

Du lundi au vendredi : 9h - 12h

Bus : ligne 18 - arrêt Mairie