

- JUILLET & AOÛT 2026 –

Vacances du 06 juillet au 31 août

Mardi 14 juillet férié



Merci de vous inscrire pour participer aux activités.

!!!! Pas de marche avec le RSB cet été !!!!

!!! Cet été les horaires du RSB changent !!!

Nous sommes ouverts :

**les lundis, mardis, mercredis et vendredis
de 9h30 à 17h30 et le jeudi de 9h30 à 12h30.**

Nous sommes fermés :

les jeudis après-midi.

**Pour rappel le bureau de l'accueil est fermé les
mercredis.**

**Le restaurant sera fermé les 15 et 22 juillet
et les 19 et 26 août.**

Stages sportifs avec Baptiste : Tarif : 10€ la séance

Renforcement musculaire les lundis 06 et 20 juillet de 11h15 à 12h15.

Gym intensive Tabata les jeudis 09, 23 et 30 juillet de 10h à 11h.

Le Tabata favorise la croissance musculaire et brûle les graisses en même temps, adapté aux seniors qui pratiquent la gymnastique tonique.

Stages sportifs avec Marion: Tarif : 10€ la séance

Stretching les mercredis 08 et 29 juillet de 10h à 11h.

Le stretching consiste à réaliser des étirements doux et contrôlés pour améliorer la souplesse et la mobilité du corps.

Gymnastique douce les mercredis 08 et 29 juillet de 11h à 12h.

Circuit training le mercredi 22 juillet de 10h à 11h.

Le circuit training est adapté aux seniors qui pratiquent la gymnastique douce.

Coin des aidants les lundis 06 juillet et 10 août de 10h à 12h.

Jeux de mémoire le mardi 07 juillet à 14h30 et les vendredis 31 juillet et 14 août à 10h30 *avec Nelly.*

Canoë-kayak à la base de loisirs de Crécy-la-Chapelle le vendredi 10 juillet, rendez vous à 9h25 pour un parcours d'1h30. *Covoiturage à mettre en place et pique nique sur place. Tarif : 26€ avec Nelly et Jourdan.*

Tout le monde a son mot à dire le lundi 13 juillet à 14h30 *avec Nelly.*

Jeux de société les mercredis 15 juillet et 12 août à 14h30 *avec Nelly.*

Ping-pong le vendredi 17 juillet et le mardi 25 août. Débutants à 10h ou Initiés à 11h15 *avec Nelly.*

Présentation de l'espace adhérent le vendredi 17 juillet à 14h30 *avec Cloé.*

Jeux de mots les lundis 20 juillet et 03 août à 14h30 *avec Cloé.*

Repas partagé les mercredis 22 juillet et 19 août à 12h.

Danse en ligne les vendredis 24 juillet et le 21 août. Débutants à 10h ou initiés à 11h15 *avec Nelly. Tarif : 7€*

Molkky et Gabaky lundi 27 juillet à 14h30 au square de Lattre de Tassigny *avec Nelly.*

Jeux en bois le mardi 28 juillet à 14h30 *avec Nelly.*

Bowling à Nogent le mardi 04 août à 13h30 départ en covoiturage du RSB. *Tarif : 12€ les 2 parties et la location des chaussures avec Nelly.*

Tournoi de Pétanque suivi d'un goûter le mardi 18 août à 14h30 avec l'Etoile de Bry Pétanque *avec Nelly.*

Si on chantait le lundi 24 août à 14h30 *avec Nelly et Bernard.*

Duels Fort Bryard le vendredi 28 août à 14h30 *avec Nelly.*

Jeu du petit bac le lundi 31 août à 10h00 ou 11h15 *avec Nelly.*

À venir sur le mois de septembre :

Forum des associations le samedi 05 septembre de 11h à 18h au parc des sports des maisons rouges.

JUILLET 2026

Jour	Horaire	Activités
Lundi 06 juillet	10h00 11h15	Coin des aidants Renforcement musculaire
Mardi 07 juillet	14h30	Jeux de mémoire
Mercredi 08 juillet	10h00 11h00	Stretching Gym douce
Jeudi 09 juillet	10h00	Gym intensive TABATA
Vendredi 10 juillet	14h00 9h25	Club photo Canoë-kayak à Crécy-la-Chapelle
Lundi 13 juillet	14h30	Tout le monde a son mot à dire
Mercredi 15 juillet	14h30	Jeux de société
Vendredi 17 juillet	10h00 ou 11h15 14h30	Ping-pong débutants ou initiés Présentation de l'espace adhérent
Lundi 20 juillet	11h15 14h30	Renforcement musculaire Jeux de mots
Mercredi 22 juillet	10h00 12h00	Circuit training adapté Repas partagé
Jeudi 23 juillet	10h00	Gym intensive TABATA
Vendredi 24 juillet	10h ou 11h15	Danse en ligne débutants ou initiés
Lundi 27 juillet	14h30	Molkky – Gabaky
Mardi 28 juillet	14h30	Jeux en bois
Mercredi 29 juillet	10h00 11h00	Stretching Gym douce
Jeudi 30 juillet	10h00	Gym intensive TABATA
Vendredi 31 juillet	10h30	Jeux de mémoire

AOUT 2026

Jour	Horaire	Activités
Lundi 03 août	14h30	Jeux de mots
Mardi 4 août	13h30	Bowling à Nogent
Lundi 10 août	10h00	Coin des aidants
Mercredi 12 août	14h30	Jeux de société
Vendredi 14 août	10h30	Jeux de mémoire
Mardi 18 août	14h30	Tournoi Pétanque et Goûter
Mercredi 19 août	12h00	Repas partagé
Vendredi 21 août	10h00 11h15	Danse en ligne débutants Danse en ligne initiés
Lundi 24 août	14h30	Si on chantait avec Bernard
Mardi 25 août	10h00 11h15	Ping-pong débutants Ping-pong initiés
Vendredi 28 août	14h30	Duels Fort Bryard
Lundi 31 août	10h00 ou 11h15	Jeu du petit bac

[Vous pouvez également venir profiter du café Lorenz et de la terrasse, et venir jouer :](#)

*Duplicate les lundis et vendredis de 14h à 17h.

*Tarot les lundis et vendredis de 14h à 17h.

*Bridge les mardis de 14h à 17h

*Belote et Rami les mercredis de 14h à 17h.

*Scrabble les vendredis de 14h à 17h.

 **Bel été à tous !** 