

SAINT
GERMAIN
EN LAYE

Année 2026 / 2027

La carte
Royale !

COURS - ATELIERS - ACTIVITÉS



Berceau
d'avenirs

ADHÉSION GRATUITE DÈS 62 ANS

(1^{ER} JUILLET 2026 - 30 JUIN 2027)

Les adhésions se dérouleront :

- > *au centre administratif*, tous les lundis, de 9h à 12h et tous les vendredis de 13h30 à 17h ;
- > *au club Louis-XIV*, les mardis et vendredis, de 9h30 à 12h ;
- > *au club Chêne et Fougère*, les lundis et mercredis, de 9h30 à 12h.

Informations auprès des clubs ou par courriel à senior@saintgermainenlaye.fr

Pour recevoir l'actualité du service Seniors et les agendas en avant-première, n'hésitez pas à nous communiquer votre adresse électronique !

Conformément au Règlement général sur la protection des données, vos données personnelles sont exclusivement destinées au traitement du fichier de la direction de la Ville inclusive et Solidaire.

LES CLUBS

CLUB CHÊNE ET FOUGÈRE

2 place Victor-Hugo
01 30 87 23 80

Ouvert le lundi, de 9h à 12h et du mardi au vendredi, de 9h à 12h et de 13h30 à 17h.

Permanences pour les inscriptions et les adhésions le lundi et mercredi, de 9h30 à 12h.

CLUB LOUIS-XIV

Jardin des Arts, place André-Malraux
01 30 87 21 35

Ouvert le lundi, de 9h à 12h30 et du mardi au vendredi, de 9h à 12h30 et de 13h30 à 17h.

Permanences pour les inscriptions et les adhésions le mardi et vendredi, de 9h30 à 12h.



INFORMATIONS PRATIQUES ET TARIFS DES COURS ET ATELIERS

> **Période des cours 2026-2027** : du 21 septembre 2026 au 26 juin 2027 (hors vacances scolaires)

> **Période des activités 2026-2027** : de septembre 2026 à juin 2027 (selon les disponibilités des bénévoles et des animateurs)

POUR VOUS INSCRIRE

Merci de remplir votre préinscription **entre le 24 août et le 4 septembre 2026** via :

> votre compte Portail famille

> Le bulletin ci-joint (à déposer ou à envoyer aux clubs)

Les inscriptions ne se déroulant plus en présentiel, celles-ci seront priorisées en fonction des points suivants :

> Adhésion préalable impérative à la carte Royale pour l'année 2026/27 ;

> Réception des préinscriptions avant le 4 septembre 2026 (*par fiche ou via le Portail famille*) ;

> Attribution des places en fonction de la disponibilité

> Prise en compte du présentisme sur l'année N-1 (*si inscrit l'année précédente*).

ATTENTION

Les cours ou ateliers ne sont maintenus qu'à partir de **six participants**.

Les tarifs sont susceptibles d'être modifiés à partir du début d'année 2027, selon la délibération tarifaire annuelle adoptée par le Conseil municipal.



**La carte Royale vous permet d'utiliser la navette
pour vous rendre d'un club à l'autre.**

**Le nombre de places étant limité,
renseignez-vous au moment de votre inscription.**

1. FORME ET BIEN-ÊTRE



DANSE (avec professeur) Dances à thème sur des chorégraphies adaptées au public senior incluant un travail corporel, de mémoire rythmique et d'équilibre.	Lundi 9h30-11h au club Louis-XIV	Tarif annuel 155 €
DANSE DE SALON EN LIGNE (avec professeur) Le plaisir de danser ensemble, en face, côte à côte. Il n'y a pas d'âge pour découvrir la danse ! Country, chacha, rock, rumba, etc ...	Vendredi 13h30-14h30 confirmés 14h45-15h45 débutants au club Louis-XIV	Tarif annuel 155 €
YOGA (avec professeur)* Ses bienfaits sont multiples et reconnus. Sa pratique régule le stress et le sommeil, améliore la capacité à bouger, évite les chutes en augmentant la force et l'équilibre. Elle permet également d'entretenir et de retrouver sa souplesse en apportant un vrai soulagement au niveau des articulations et du dos.	Mercredi 9h45-10h45 : débutants 11h-12h : intermédiaires au club Louis-XIV	Tarif annuel 155 €/niveau
QI GONG (avec professeur)* Le Qi gong est une gymnastique traditionnelle chinoise et une pratique de respiration fondée sur la connaissance et la maîtrise du souffle, associant mouvements lents, exercices respiratoires et concentration.	Jeudi 14h-15h au club Louis-XIV	Tarif annuel 155 €
RELAXATION, BIEN-ÊTRE ET SOPHROLOGIE (avec praticienne) Les séances ont pour intention de renforcer le mieux-être au quotidien et d'améliorer la qualité de vie en général (<i>relâcher les tensions physiques et mentales afin d'activer ses propres ressources et libérer son potentiel</i>). Thèmes : la détente, le sommeil, la prise de recul, l'énergie en journée, la positivité, etc.	Vendredi 9h30-10h45 au club Chêne et Fougère	95 € 12 séances entre octobre et avril

*Un cours au choix parmi : gym douce ou gym ou bien-être ou cardio ou pilates ou yoga ou qi gong

2. GYMNASTIQUE



MARCHE NORDIQUE (avec professeur) Niveau bon marcheur : durée 1h30	Mercredi 14h30-16h 1 semaine sur 2	95 € 12 séances entre octobre et juin
NOUVEAU GYM POSTURALE (avec professeur) La gymnastique posturale est une activité physique douce associant travail de la posture, mobilité articulaire, renforcement musculaire, équilibre et respiration. Inspirée des méthodes pilates et des techniques de gymnastique douce, elle vise à améliorer le bien-être, à prévenir les douleurs et à favoriser une meilleure aisance dans les gestes du quotidien.	Jeudi 10h45-11h45 au club Louis-XIV	Tarif annuel 155 €

GYMNASTIQUE (avec professeur)* Nos cours sont adaptés aux seniors et s'articulent selon cinq axes majeurs : assouplir ses articulations, renforcer ses muscles, travailler son cardio, améliorer son équilibre pour la prévention des chutes et enfin, adopter une bonne posture lors des gestes du quotidien.	Mardi : 9h30-10h30 Jeudi : 9h30-10h30 Vendredi : 9h30-10h30 au club Louis-XIV Mercredi : 9h30 à 10h30 au club Chêne et Fougère	1 cours au choix parmi l'offre : gym douce ou gym ou cardio ou pilates Tarif annuel 195 €
GYMNASTIQUE DOUCE (avec professeur)* Cette discipline permet de s'entraîner sans réclamer au corps un effort violent tout en travaillant sur l'équilibre, la prévention des chutes, le renforcement musculaire...	Lundi 10h45 - 11h45 Mercredi 10h45 - 11h45 au club Chêne et Fougère Vendredi 10h45-11h45 au club Chêne et Fougère	
PILATES (avec professeur)* Le pilates se pratique au sol. Idéal pour les articulations, cette méthode vous permet de gagner en stabilité grâce à un travail à la fois doux et en profondeur. Équilibre, coordination, concentration et souplesse sont renforcés.	Mardi 10h45-11h45 au club Louis-XIV	
CARDIO DANSÉ ET RENFORCEMENT MUSCULAIRE (avec professeur)* Adapté aux seniors, ce cours a pour objectifs d'améliorer votre système cardio-vasculaire et votre capital musculaire et osseux, sur une musique entraînante.	Lundi 9h30-10h30 au club Chêne et Fougère	

*Un cours au choix parmi : gym posturale, gym douce ou gym ou cardio ou pilates ou yoga ou qi gong

3. CULTURE ET DIVERTISSEMENT



THÉÂTRE (avec professeur) S'amuser tout en découvrant des textes d'auteurs, au travers d'exercices ludiques de diction, voix, respiration et d'expression corporelle, pour prendre du plaisir à jouer et à entrer dans la peau d'un personnage.	Lundi 11h-12h30 au club Louis-XIV	Tarif annuel 155 €
NOUVEAU LE THÉÂTRE POUR S'AMUSER Atelier de pratique théâtrale, sans recherche de performance, juste le plaisir de jouer ensemble : improvisations, exercices ludiques de voix, de mémoire.	Vendredi 11h-12h30 au club Louis-XIV	Tarif annuel 155 €
RÉCIT DE VIE (avec professeur) Écrivez votre propre livre pour laisser une trace à vos enfants, amis...	Un mardi par mois 9h30-11h au club Louis-XIV	95 € les 8 séances oct. à mai

COURS AU CHOIX (avec professeur) COURS D'ACRYLIQUE Initiez-vous à une nouvelle technique. Jouez avec les couleurs, mixez-les, juxtaposez-les pour créer un tableau aux effets incroyables. COURS D'AQUARELLE Venez apprendre la technique des lavis uniformes, dégradés, polychromes, ou les glacis tout en laissant vagabonder son imagination et sa créativité. COURS DE PASTEL Initié ou débutant, venez apprendre ou vous perfectionner aux techniques du pastel telles que le dégradé, l'estompage, le travail en couches et la superposition des couleurs pour un rendu incroyable.	1 cours au choix	
	1 jeudi sur 2 14h-16h au club Chêne et Fougère	95 € les 12 séances sept. à mai
	1 jeudi sur 2 14h-16h au club Chêne et Fougère	
	1 vendredi sur 2 9h30-11h au club Chêne et Fougère	
« EN CHANTANT » (avec professeur) Cours pour les chanteurs novices ou confirmés qui souhaitent vocaliser en chœur, à une, deux, trois voix... Apprentissage à l'oreille ou avec partition.	Jeudi 10h15-11h45 au club Chêne et Fougère	Tarif annuel 105 €
INITIATION AUX ÉCHECS (avec professeur) Le jeu d'échecs est le meilleur sport pour exercer l'organe le plus important de notre corps : le cerveau. Pour débutants ou pour revoir les règles (niveau débutant - niveau intermédiaire).	1 mercredi sur 2 14h-15h30 au club Louis-XIV	Tarif annuel 155 €/niveau

4. LANGUES VIVANTES



COURS D'ANGLAIS (avec professeur) Pour vous perfectionner et approfondir vos connaissances selon votre niveau.	Jeudi 9h30-10h45 : Intermédiaires 11h-12h15 : Confirmés au club Louis-XIV	Tarif annuel 155 €/niveau
--	---	---------------------------------

5. ACTIVITÉS AUTONOMES



GARDEZ VOTRE CERVEAU ACTIF (avec bénévole) Jeux et exercices pour booster vos neurones.	1 vendredi sur 2 10h15-11h15 au club Louis-XIV	Première activité 34 € Deuxième activité 11 € Troisième activité 5,60 € Quatrième activité et plus : gratuit
À VOS AIGUILLES ! Broderie, tricot, couture... Apportez votre ouvrage et travaillez entre ami.e.s.	Mardi 14h30-16h45 au club Louis-XIV	
BRIDGE Rencontres conviviales, joueurs confirmés.	Mardi et vendredi 14h-16h45 au club Louis-XIV	
SCRABBLE DUPLICATE Rencontres conviviales, tous niveaux.	Mercredi ou vendredi 14h15-16h45 au club Louis-XIV	
TAROT Rencontres conviviales, tous niveaux.	Mercredi 14h-16h45 au club Chêne et Fougère	
BELOTE ET AUTRES JEUX (SCRABBLE, DOMINO, DAMES, RUMMIKUB) ! Rencontres conviviales, tous niveaux.	Jeudi 14h-16h45 au club Chêne et Fougère	
LA DICTÉE DU CLUB CHÊNE ET FOUGÈRE (avec bénévole)	1 mardi sur 2 15h-16h au club Chêne et Fougère	
LA DICTÉE DU CLUB LOUIS-XIV (avec bénévole) Pour se remettre en mémoire grammaire, conjugaison et vocabulaire.	1^{er} vendredi du mois 13h35 à 14h35 au club Louis-XIV	
CONVERSATION ANGLAISE (avec bénévole) Ces conversations vous permettront de pratiquer l'anglais ensemble et en toute convivialité. Uniquement pour anglophones confirmés	Tous les 15 jours Mardi : 10h30-11h30 ou jeudi : 14h-15h au club Louis-XIV	

CONVERSATION ITALIENNE (avec bénévole) Ces conversations vous permettront de pratiquer l'italien ensemble et en toute convivialité.	Mercredi 9h45-11h au club Louis-XIV	
CONVERSATION ESPAGNOLE (avec bénévole) Animées par une bénévole, ces conversations vous permettront de pratiquer l'espagnol en toute convivialité. Uniquement pour hispanophones confirmés	Jour et heure à confirmer à la rentrée Tous les 15 jours au club Louis-XIV	Première activité 34 € Deuxième activité 11 €
REMUE NEURONES (avec animateur) Pour stimuler vos neurones et entretenir votre agilité cérébrale avec des jeux plus amusants les uns que les autres.	Jeudi 1 fois par mois 14h15-15h15 au club Louis-XIV	Troisième activité 5,60 €
RENCONTRE AUTOUR D'UN LIVRE (avec bénévole) Rendez-vous mensuel pour discuter et partager sur un livre choisi et lu par tous. Vous découvrirez des romans ou partagerez votre expérience autour de vos lectures.	1 lundi par mois 10h30-12h au club Louis-XIV	Quatrième activité et plus : gratuit
INITIATION AU BRIDGE (avec bénévole) Pour débutants.	mercredi 14h30 à 16h15 au club Louis-XIV	

**SI VOUS SOUHAITEZ METTRE EN PLACE DE NOUVELLES ACTIVITÉS,
MERCİ DE VOUS RAPPROCHER DES CLUBS.**