

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^e 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 <i>entre 5 et 10km</i> 9h-12h ‣ point de départ différent chaque semaine communiqué dans le programme trimestriel	Vélo <i>Semaine 36 à 42 (2026) puis semaine 18 à 35 (2027)</i> de 9h à 11h30 ‣ RDV sur le parking du complexe	Multisports « Découverte » 9h-10h15 <i>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</i> ‣ Salle d'escrime (Complexe Jean Zay)		
Street fit 10h30-12h ‣ Salle n°1 Complexe Léo Lagrange <i>(repli salle d'escrime si mauvais temps)</i>		Sports de raquette <i>Semaine 45 (2026) à semaine 15 (2027)</i> 8h30-10h ‣ Salle n°1 Léo Lagrange	Self défense 10h30-11h30 ‣ Dojo <i>(Complexe Jean Zay)</i>	Step adapté 10h30-11h45 ‣ Salle d'escrime <i>(Complexe Jean Zay)</i>	Marche Nordique Perfectionnement <i>entre 10 et 20km</i> 9h-12h ‣ RDV salle n°1 Complexe Léo Lagrange Une sortie délocalisée à la fin de chaque période
APRÈS-MIDI					
Bien-être Équilibre* ① 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		
Bien-être Équilibre* ② 15h30-16h45 ‣ Salle d'escrime Complexe Jean Zay			Relaxation 15h30-16h45 ‣ Salle d'escrime Complexe Jean Zay		
* Massage assis 1 fois/mois	Stretching 15h30-16h45 ‣ Salle d'escrime Complexe Jean Zay	Balade Santé 15h45-17h ‣ départ de la salle n°1 Complexe Léo Lagrange	Swiss ball 15h45-17h ‣ Salle d'escrime Complexe Jean Zay		

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

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^e 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				
Bien-être Équilibre* ① 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 n°2 Complexe Léo Lagrange
Bien-être Équilibre* ② 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	VENREDI
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