

GRASSE ACTIVITES SENIORS

PROGRAMME DES ACTIVITES 2023/2024

Belote, Rami, Domino, Scrabble, tous les jours dans la salle de la Rotonde à partir de 14h00

BIBLIOTHEQUE de l'OMRG ouverte tous les jours de 8h30 à 16h00 (gratuit)

ATELIER COUTURE tous les mardis de 14h00 à 17h00 Salle annexe de la Rotonde

ATELIER NUMERIQUE les mardis matin de 10h00 à 12h00 Salle annexe de la Rotonde

ATELIER NUMERIQUE gratuit au CCAS, cours particuliers ou en groupe. Inscription au 04 97 05 56 50

TAROT les mercredis et Vendredi Salle de la Rotonde

LOTO tous les 2 mois Salle de la Rotonde

SORTIE 1 fois par mois en bus hors commune

ATELIER CULINAIRE les mardis de 14h00 à 16h30 Salle de la Rotonde

TRICOT/CROCHET les vendredis de 14h00 à 16h00 Salle de la Rotonde

PEINTURE SUR TISSUS ET OBJETS les lundis de 14h00 à 16h00 Salle de la Rotonde

AQUARELLE les mardis de 14h00 à 16h00 Salle de la Rotonde

PAREROLLE/QUILLING les jeudis de 13h30 à 15h30 Salle annexe de la Rotonde

CARTONNERIE/GAINERIE les mercredis de 13h30 à 16h00 Salle annexe de la Rotonde

CHORALE les jeudis de 15h30 à 17h00 Salle annexe de la Rotonde

THÉÂTRE EN CHANSONS les mercredis de 9h00 à 11h45 Salle annexe de la Rotonde

GÉNÉALOGIE les lundis de 14h00 à 16h00 Salle annexe de la Rotonde (gratuit)

COURS D'ITALIEN les vendredis de 14h00 à 15h30 Salle annexe de la Rotonde

SOPHROLOGIE les mercredis de 14h00 à 15h45 Salle des Augustins (certificat médical obligatoire)

GYMNASTIQUE les lundis ou jeudis de 11h00 à 11h45 sauf vacances scolaires au Stade Perdigon (certificat médical obligatoire)

AQUAGYM les jeudis ou vendredis de 16h00 à 16h45 sauf vacances scolaires à la piscine Harjès (certificat médical obligatoire)

QUI GONG les lundis de 9h30 à 11h00 Salle des Augustins (certificat médical obligatoire) 80€/an

MARCHE NORDIQUE les jeudis matin de 10h00 à 11h30 (certificat médical obligatoire) 80€ les 12 séances.
Renseignements au bureau de l'OMRG

DANSE DE SALON les jeudis de 10h00 à 11h00 Salle des Augustins

YOGA les mardi, mercredi et vendredi de 10h00 à 11h15 Salle sous le cours (certificat médical obligatoire)

RANDONNÉE tous les lundis (certificat médical obligatoire) Renseignements au bureau

CINEMA de Grasse séance à 3 € pour les adhérents de l'OMRG avec parking gratuit

MEDIATION PAR LES ANIMAUX les lundis de 9h30 à 11h00 Salle annexe de la Rotonde

ATELIER MEMOIRE à venir

ATELIER EQUILIBRE à venir

PILATES à venir Salle sous le cours

THÉÂTRE de Grasse prix préférentiel sur présentation de la carte de l'OMRG

VOYAGES Organisations chaque année d'un voyage de plusieurs jours

REPAS à la Rotonde organisation d'un repas à thème dansant tous les jeudis

Fête de la Saint NICOLAS en Décembre à la Rotonde

REPAS DE NOEL à la Rotonde avec spectacle dansant

SALLE MUNICIPALE DES SPORTS Allée des Bains. Renseignements sur place

THÉ DANSANT 1 fois par mois à la Rotonde, inscription et renseignement auprès de « FAUSTIN » au 06 78 45 19 76

Un grand spectacle gratuit en juillet sur le cours Honoré Cresp dédié aux retraités.

GRASSE ACTIVITES SENIORS

OFFICE MUNICIPAL DES RETRAITES DE GRASSE

Allée des Bains

Tél : 04 93 36 33 20

Mail : omrg@ccas-grasse.fr