



## Infos

**ADHESION**  
**15€**

(du 1<sup>er</sup> janvier  
au 31 décembre)

**TARIFS :**

Cours de Gym : 4€  
Cours d'Italien, d'Anglais, de Bridge, d'informatique: 5€  
Sophrologie : 6€  
Séance de couture : 8€

Danse en ligne : 20€/trimestre  
(le 1<sup>er</sup> cours d'essai est gratuit puis l'engagement est au trimestre)

**GRATUIT**

Peinture, Informatique libre, Bibliothèque, Pétanque...

**Toutes les activités se règlent au trimestre**

*Il faut être adhérent pour participer aux activités*

[www.es13.com](http://www.es13.com)

# Espace seniors LES CIGALES

📍 247, chemin des Cigales - 13330 PELISSANNE  
☎️ 04.13.31.05.95  
✉️ animateur.pelissanne@es13.com

 Animatrice  
**ANNE**

▶ PARKING A DISPOSITION

### LUNDI

8H30 à 12H30  
13H30 à 17H30

**GYM**

Chaise : 9H00/10H00  
Pilates : 10H15/11H15

**INFORMATIQUE**

9H00/12H00  
13H30/16H30

**PEINTURE LIBRE**

14H00/17H00

**CHORALE**

14H00/16H00

### MARDI

8H30 à 12H30  
13H30 à 16H30

**INFORMATIQUE**

9H00/12H00  
13H30/16H30

**ACTIVITE CLUB**

14H00/17H30  
Loto, jeux de cartes, jeux de société, pétanque, goûter

### MERCREDI

8H30 à 12H30  
13H30 à 16H30

**ITALIEN**

Débutant : 9H00/10H30

**SOPHROLOGIE**

9H30/10H30  
11H00/12H00

**INFORMATIQUE**

9H00/12H00  
13H30/16H30

**ACTIVITE CLUB**

14H00/17H30  
Loto, jeux de cartes, jeux de société, pétanque, goûter

**Sorties et repas mensuels**

### JEUDI

8H30 à 12H030  
13H30 à 17H30

**DANSE EN LIGNE**

Débutant : 10H30/11H30

**ANGLAIS**

Confirmé : 13H30/15H00

**ESPAGNOL**

Confirmé : 13H30/15H00

**INFORMATIQUE**

9H00/12H00  
13H30/16H30

**COUTURE**

13H30/17H00

### VENDREDI

8H30 à 12H30  
13H30 à 16H30

**GYM**

Chaise : 9H00/10H00

**INFORMATIQUE**

13H30/16H30

**DANSE EN LIGNE**

Intermédiaire : 13H45/14H45  
Avancé : 15H15/16H15

## Avec l'ES13, faites ce qu'il vous plaît !

Partir en week-end, en voyage, apprendre l'anglais, faire du yoga, danser, assister à des concerts et des récitals...



### Pôle loisirs **Les Capucins**

64, rue Longue des Capucins  
13001 Marseille  
**04 91 01 65 65**  
animateur.capucins@es13.com

### Pôle loisirs **Carré St Lazare**

134 ter, rue de Crimée  
13003 Marseille  
**04 13 31 03 90**  
animateur.saintlazare@es13.com

### Pôle loisirs **Le Dormoy**

33, rue Marx Dormoy  
13004 Marseille  
**04 13 31 03 96**  
animateur.dormoy@es13.com

### Pôle loisirs **Le Florian**

197, bd Pont de Vivaux  
13010 Marseille  
**04 13 31 04 64**  
animateur.florian@es13.com

### Pôle loisirs **Jean Martin**

10, rue Jean Martin  
13005 Marseille  
**04 13 31 04 02**  
animateur.jeanmartin@es13.com

### Pôle loisirs **St Joseph**

25, bd Roland Dorgelès  
13014 Marseille  
**04 13 31 03 81**  
animateur.saintjoseph@es13.com

### Pôle loisirs **Les Olives**

259, avenue des Olives  
13013 Marseille  
**04 13 31 04 00**  
animateur.olives@es13.com

### Pôle loisirs **La Timone**

58, avenue de la Timone  
13010 Marseille  
**04 13 31 03 84**  
animateur.timone@es13.com

### Pôle loisirs **La Valbarelle**

170, bd de la Valbarelle  
13011 Marseille  
**04 13 31 05 91**  
animateur.valbarelle@es13.com

### Pôle loisirs **Le Verduron**

15, allée des Vignes  
13015 Marseille  
**04 13 31 04 93**  
animateur.verduron@es13.com

### Secteur **Aix-en-Provence**

3, avenue Baudoin  
13090 Aix-en-Provence  
**04 42 52 53 61**  
secretaire.aix@es13.com

### Secteur **Arles**

31, rue de Chartrouse  
13200 Arles  
**04 90 96 00 90**  
secretaire.arles@es13.com

### Secteur **Aubagne**

9, rue Jean Jaurès  
13400 Aubagne  
**04 42 01 63 01**  
secretaire.aubagne@es13.com

### Secteur **Istres**

CCAS La Regalido - chemin  
du Castellan - 13800 Istres  
**04 42 55 14 85**  
secretaire.istres@es13.com

### Pôle loisirs **Pélissanne**

247, chemin des Cigales  
13330 Pélissanne  
**04 13 31 05 95**  
animateur.pelissanne@es13.com

### Secteur **Marseille Centre**

25, rue Roger Brun  
13005 Marseille  
**04 91 78 39 63**  
secretaire.centre@es13.com

### Secteur **Marseille Nord**

Traverse de la Semoulerie  
13013 Marseille  
**04 91 66 46 04**  
secretaire.nord@es13.com

### Secteur **Marseille Sud**

8, bd Ganay  
13009 Marseille  
**04 91 78 84 43**  
secretaire.sud@es13.com

ES13 - 148, rue Paradis  
BP7 - 13254 Marseille  
Tél. **04 91 04 78 23**

**www.es13.com**



Photos : © Fotolia - © ES13 / Conception : Odinak.com