



## Infos

**ADHESION**  
**15€**

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

**TARIFS :**

Cours de Gym : 4€  
Cours d'Anglais,  
Italien, Qi gong,  
Mémoire : 5€  
Informatique : 5€

**Toutes les activités  
se règlent au  
trimestre**

*Il faut être adhérent  
pour participer  
aux activités*

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

# Espace seniors SECTEUR ISTRES

CCAS La Regalido - Chemin du Castellan - 13800 ISTRES  
 **04.42.55.14.85**  
 [secretaire.istres@es13.com](mailto:secretaire.istres@es13.com)

Animatrice  
**SANDRINE**

### LUNDI

**8H30 à 12H00**  
**13H30 à 17H30**

**INFORMATIQUE**

(Salon de Provence)  
9H00/12H00

**GYM**

(St Estève Janson)  
9H15/10H15

**GYM**

(Lançon de Provence)  
9H30/10H30

**GYM**

(Rognes)  
10H30/11H30

**INFORMATIQUE**

(St Cannat)  
13H30/16H30

**GYM**

(Vitrolles)  
14H00/15H00

### MARDI

**8H30 à 12H00**  
**13H30 à 17H30**

**INFORMATIQUE**

(Chateaufort les M.)  
8H00/12H00

### MERCREDI

**8H30 à 12H00**  
**13H30 à 17H00**

**INFORMATIQUE**

(Chateaufort les M.)  
8H30/12H00

**INFORMATIQUE**

(Salon de Provence)  
9H00/12H00

**GYM**

(Lançon de Provence)  
9H00/10H00

**MEMOIRE**

(La Roque d'Anthéron)  
10H30/12H00

**INFORMATIQUE**

(Miramas)  
13H45/17H00

### JEUDI

**8H30 à 12H00**  
**13H30 à 17H30**

**INFORMATIQUE**

(Sausset les Pins)  
9H00/10H30  
10H30/12H00

**GYM**

(St Estève Janson)  
9H15/10H15

**GYM**

(Rognes)  
10H30/11H30

**GYM**

(Charleval)  
14H00/15H00

### VENREDI

**8H30 à 12H00**  
**13H30 à 16H30**

**INFORMATIQUE**

(Istres)  
9H00/10H30  
10H30/12H00

**GYM**

(Vitrolles)  
14H00/15H00

## 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**

