

## SECTEUR

### ARLES

31, Rue de Chartrouse

13200 Arles

04 90 96 00 90

07 77 85 04 05

[nlagandre@es13.com](mailto:nlagandre@es13.com)

[secretaire.arles@es13.com](mailto:secretaire.arles@es13.com)

[sjacquart@es13.com](mailto:sjacquart@es13.com)

Transports :

Bus :

ADHESION 20€

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

TARIFS :

Activités à partir de 4.50 €

Toutes les activités se règlent au trimestre

Il faut être adhérent pour participer aux activités

retrouvez nous sur

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

 @es13.lexpertdesloisirs

 @energiesolidaire13



L'EXPERT DES LOISIRS  
pour les jeunes de + de 55 ans

## ACTIVITES

## SECTEUR

## ARLES

Avec la participation du Conseil  
Départemental des Bouches du Rhône



## SPORTS

Danse en ligne lundi 9h30-10h30

10h30-11h30 (Noves)

Danse en ligne lundi 13h00-14h00

14h00-15h00 (Mallemort)

Danse en ligne mardi 8h30-9h30

9h30-10h30 (Senas)

Danse en ligne mardi 14h00-15h30

15h30-17h00 (Le Paradou)

Danse en ligne mercredi 10h00-11h30

(St Andiol)

Danse en ligne jeudi 14h30-15h30 (Rognonas)

Danse en ligne vendredi 9h30-11h00

(Fontvieille)

Gym douce lundi 9h30-10h30

(St Remy de Provence)

Gym douce lundi 11h00-12h00 (Eygalières)

Gym douce mercredi 9h30-10h30

10h30-11h30 (Noves)

Gym douce vendredi 11h00-12h00 (Maussanne)

Gym tonique mardi 11h00-12h00 (St Andiol)

Gym équilibre mardi 9h30-10h30 (Cabannes)

Gym jeudi 9h30-10h30 (St Remy de Provence)

Qi-qong lundi 8h45-10h00

10h15-12h00 (Arles Chartrouse)

Qi-qong mardi 8h45-10h15

10h30-12h00 (St Martin de Crau)

Qi-qong mercredi 8h45-10h15

10h30-12h00 (St Martin de Crau)

Sophrologie mardi 9h30-10h30

(St Remy de Provence)

Yoga vendredi 8h45-9h45

10h00-11h00 (Arles Chartrouse)

## LANGUES

Anglais intermédiaire mardi 9h00-10h30

10h30-12h00 (Arles Chartrouse)

Anglais intermédiaire jeudi 8h30-10h00

10h00-11h30 (St Remy de Provence)

Anglais intermédiaire jeudi 10h00-11h30

(St Andiol)

Anglais intermédiaire vendredi

10h00-11h30 (St Martin de Crau)

## ACTIVITES ARTISTIQUES

Dessin/peinture lundi 9h15-11h15

(St Remy de Provence)

Dessin/peinture lundi 14h30-16h30

(Arles Chartrouse)

Dessin/peinture jeudi 8h45-10h45

(Boulbon)

Dessin/peinture vendredi 13h30-15h30

(St Martin de Crau)

Chant mercredi 14h00-15h30

(St Martin de Crau)

Photographie vendredi 10h00-12h00

(Arles Chartrouse)

## INFORMATIQUE

Informatique mercredi 9h00-12h00

(Fontvieille)

Informatique mardi 14h00-17h00

(Maussanne)

Informatique mardi 9h00-12h00

(Chateaurenard)

Coachings

Informatique 9h00-12h00

(St Remy de Provence)

## CONFERENCES

### Forfait conférences

32 conférences en visio (ZOOM)

Entre octobre et juin 2023 → 50€

Demandez le programme auprès de vos antennes ES13

## N'oubliez pas nos services

### Sorties à la journée

### Voyages

### Billetterie / Spectacles