

Pôle Loisirs

DORMOY

33, Rue Marx Dormoy
13004 Marseille

04 13 31 03 96

animateur.dormoy@es13.com

Transports :

Métro ligne 1 -5 avenues

Tram ligne 2

Bus : 6-7-7B-7T-42-42T-81

ADHESION 20€

(Du 1^{er} 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

www.ensemblechezvous.fr

 @es13.lexpertdesloisirs

 @energiesolidaire13



ACTIVITES POLE LOISIRS DORMOY

Avec la participation du Conseil
Départemental des Bouches du Rhône



SPORTS

Pilates lundi 10h00-11h00
Pilates mardi 10h00-11h00
Pilates mardi 11h00-12h00
Pilates mercredi 09h00-10h00
Gym sur chaise lundi 11h00-12h00
Gym sur chaise mercredi 11h00-12h00
Gym relax mercredi 10h00-11h00
Gym relax jeudi 11h00-12h00
Gym tonique lundi 9h00-10h00
Gym tonique mardi 9h00-10h00
Gym tonique jeudi 9h00-10h00
Gym tonique jeudi 10h00-11h00

Self-défense vendredi 10h15-11h45

Qi-qong mercredi 15h30-16h30
(Palais Longchamp)
Qi-qong jeudi 14h00-15h00
(Palais Longchamp)

LANGUES

Italien débutant lundi 9h00-10h30
Italien intermédiaire lundi 10h30-12h00
Italien intermédiaire mercredi 9h00-10h30
Italien avance mercredi 10h30-12h00

Anglais élémentaire mardi 9h00-10h30
Anglais intermédiaire mardi 10h30-12h00
Anglais débutant vendredi 9h00-10h30
Anglais avance vendredi 10h30-12h00

ACTIVITES ARTISTIQUES

Chant jeudi 14h00-15h30

ACTIVITES CLUB

Jeux de société lundi 13h30-17h00
Peinture sur soie
Loto mardi 13h30-17h00
Bridge
Tricot
Loto vendredi 13h30-17h00
Bridge
Mosaïque

MEMOIRE

Atelier mémoire lundi 13h30-15h00
15h00-16h30
Atelier mémoire jeudi 9h00-10h30
10h30-12h00
13h30-15h00
15h00-16h30

INFORMATIQUE

Informatique lundi 9h00-12h00
13h30-16h30

Informatique mardi 9h00-12h00

Informatique mercredi 9h00-12h00
13h30-16h30
Informatique jeudi 9h00-12h00
13h30-16h30



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