

Pôle Loisirs

## DORMOY

33, Rue Marx Dormoy  
13004 Marseille

04 13 31 03 96

[animateur.dormoy@es13.com](mailto: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<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)

[www.ensemblechezvous.fr](http://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