

Pôle Loisirs

JEAN-MARTIN

10 Rue Jean-Martin
13005 Marseille
04 13 31 04 02

animateur.jeanmartin@es13.com

Transports : Métro ligne 1
Tram ligne 1
Bus : 54-72

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

es13 
L'EXPERT DES LOISIRS
pour les jeunes de + de 55 ans

ACTIVITES
POLE LOISIRS
JEAN-MARTIN

Avec la participation du Conseil
Départemental des Bouches du Rhône



SPORTS

Gym tonique lundi 9h00-10h00
Gym tonique mercredi 9h00-10h00
Gym tonique vendredi 9h00-10h00
Fit zen lundi 10h00-11h00
Fit zen jeudi 9h00-10h00
Pilates mercredi 10h00-11h00
11h00-12h00
Pilates vendredi 10h00-11h00
Stretching lundi 11h00-12h00
Stretching jeudi 10h00-11h00
Sport santé jeudi 11h00-12h00
Gym relax vendredi 11h00-12h00

Yoga mardi 9h00-10h00
10h00-11h00

Qi-qong jeudi 14h00-15h00
15h00-16h00
Sophrologie mardi 11h00-12h00

Danse en ligne lundi 13h30-14h30
Danse salsa latino lundi 14h30-15h30

LANGUES

Espagnol débutant lundi 9h00-10h30
Espagnol intermédiaire lundi 10h30-12h00

Italien intermédiaire mardi 13h30-15h00
Italien débutant mardi 15h00-16h30

Anglais pré-intermédiaire jeudi 9h00-10h30
Anglais élémentaire jeudi 10h30-12h00
Anglais intermédiaire jeudi 13h30-15h00
Anglais avancé jeudi 15h00-16h30

ACTIVITES ARTISTIQUES

Dessin/peinture vendredi 9h00-10h30
10h30-12h00

ACTIVITES CLUBS

Scrabble et jeux lundi 13h30-16h30
Activités club mardi 13h30-17h00
Activités club vendredi 13h30-17h00

INFORMATIQUE

Informatique mardi 13h30-16h30

Le petit théâtre de Jean-Martin

Conférences / concerts
Demandez le programme auprès de vos
antennes ES13



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