

Pôle Loisirs

ROME

118, Rue de Rome  
13006 Marseille  
04 91 92 10 01

[animateur.rome@es13.com](mailto:animateur.rome@es13.com)

Transports : Métro ligne 1 et 2  
Tram ligne 3  
Bus : 54

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



# ACTIVITES POLE LOISIRS ROME

Avec la participation du Conseil  
Départemental des Bouches du Rhône



## SPORTS

Qi-qong lundi 11h00-12h00  
(Palais Longchamps)

Qi-qong mardi 15h30-16h30  
(Palais Longchamps)

Qi-qong vendredi 11h00-12h00  
(Palais Longchamps)

Tai-chi vendredi 10h00-11h00  
14h00-15h00  
(Palais Longchamps)

Danse en ligne lundi 14h00-16h30  
(Studio 2000 – 167 Rue Paradis)  
Danse en ligne jeudi 15h00-16h00

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

Gym relax mardi 9h00-10h00  
(CMA Michel Levy)  
Gym équilibre mardi 13h30-14h30  
Gym tonique mardi 14h30-15h30  
Gym tonique jeudi 9h00-10h00  
Pilates mercredi 9h00-10h00  
Pilates jeudi 10h00-11h00  
Stretching mercredi 10h00-11h00  
Fit zen mercredi 11h00-12h00  
Fit zen jeudi 11h00-12h00

Marche bâtons mardi 10h30-12h00  
(Parc Borely)

## LANGUES

Espagnol pré-intermédiaire mardi 9h00-10h30  
Espagnol avancé mardi 10h30-12h00  
Espagnol débutant mercredi 9h00-10h30

Italien pré-intermédiaire mardi 14h00-15h30

Anglais pré-intermédiaire mercredi 10h00-11h30  
Anglais élémentaire vendredi 9h00-10h30  
Anglais avancé vendredi 10h30-12h00  
Anglais intermédiaire vendredi 13h30-15h00

## ACTIVITES ARTISTIQUES

Aquarelle lundi 10h00-12h00  
13h30-15h30

Chant jeudi 9h00-10h30  
10h30-12h00

Atelier écriture jeudi 13h30-15h00  
15h00-16h30

Généalogie 3eme mercredi du mois  
14h30-16h30

## INFORMATIQUE

Informatique mardi 9h00-12h00

Coachings  
Informatique mardi 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