

Pôle Loisirs

SAINT-JOSEPH

25, Bd Roland
Dorgelès
13014 Marseille
04 13 31 03 81

animateur.saintjoseph@es13.com

Transports : Métro ligne 1
Bus : 67-72-31-27

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

www.es13.com

 @es13.lexpertdesloisirs

 @energiesolidaire13

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

ACTIVITES POLE LOISIRS SAINT-JOSEPH

Avec la participation du Conseil
Départemental des Bouches du Rhône



SPORTS

Gym tonique lundi 9h00-10h00
10h00-11h00

Gym tonique jeudi 9h00-10h00
10h00-11h00

Gym relax jeudi 11h00-12h00

Gym douce lundi 11h00-12h00

Gym équilibre mardi 9h00-10h00

Gym équilibre vendredi 9h00-10h00

Sumba mardi 10h00-11h00

Pilates mardi 11h00-12h00

Fit zen vendredi 10h00-11h00

Sophrologie mardi 9h00-10h30
(Cours en visio)

Yoga jeudi 14h00-15h00
15h00-16h00

LANGUES

Anglais élémentaire lundi 10h30-12h00

Anglais intermédiaire lundi 13h30-15h00

Anglais avancé lundi 15h00-16h30

Italien confirmé mardi 9h00-10h30

Italien intermédiaire mardi 10h30-12h00

Italien élémentaire mercredi 10h30-12h00

ACTIVITES ARTISTIQUES

Dessin/peinture mardi 13h30-15h00
15h00-16h30

ACTIVITES CLUB

Jeux de cartes du lundi au vendredi
13h30-16h30

Loto lundi 13h30-17h00

Loto mardi 13h30-17h00

Loto jeudi 13h30-17h00

Loto vendredi 13h30-17h00

ACTIVITES DIVERSES

Bibliothèque lundi, mardi et vendredi
13h30-16h00

Thé dansant 1 fois par mois
3eme mercredi du mois 13h30-17h00

MEMOIRE

Mémoire vendredi 9h30-12h00

INFORMATIQUE

Informatique mercredi 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