

Pôle Loisirs

VERDURON

15, Allée des Vignes  
13015 Marseille  
04 13 31 04 93

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

Transports : Métro ligne 2  
Bus : 25

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

[www.es13.com](http://www.es13.com)

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

 @es13.lexpertdesloisirs

 @energiesolidaire13

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

# ACTIVITES POLE LOISIRS VERDURON

Avec la participation du Conseil  
Départemental des Bouches du Rhône



## SPORTS

Gym tonique lundi 9h00-10h00  
Gym tonique vendredi 10h00-11h00  
Gym douce lundi 10h00-11h00  
Gym douce vendredi 11h00-12h00  
Fit zen lundi 11h00-12h00  
Pilates lundi 13h30-14h30  
Sumba lundi 14h30-15h30  
Fit combat lundi 15h30-16h30

Yoga mardi 13h30-14h30  
14h30-15h30

Qi-qong mercredi 9h00-10h00

Self-défense jeudi 9h00-10h30

## LANGUES

Italien débutant lundi 9h00-10h30  
Italien intermédiaire lundi 10h30-12h00  
Italien élémentaire lundi 13h30-15h00

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

Anglais débutant mercredi 10h30-12h00  
Anglais élémentaire mercredi 13h30-15h00  
Anglais intermédiaire mercredi 15h00-16h30

## ACTIVITES ARTISTIQUES

Atelier créatif jeudi 14h00-17h00

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

## MEMOIRE

Mémoire vendredi 13h30-15h00

## ACTIVITES DIVERSES

Club de lecture 1 fois par mois mercredi  
14h00-16h30

Jeux de société / scrabble mardi, mercredi,  
jeudi et vendredi 14h00-16h00

Pétanque libre accès du lundi au vendredi  
sur les horaires d'ouverture

Jardinage & potager libre accès du lundi au  
vendredi sur les horaires d'ouverture

## INFORMATIQUE

Informatique vendredi 9h00-12h00

## ECHECS

Echecs jeudi 9h00-11h00



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

## 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