

Pôle Loisirs

Ganay

8, Bd Gustave Ganay  
13009 Marseille  
04 91 78 84 43

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

Transports :  
Bus : 22-72-B1

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

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

# ACTIVITES POLE LOISIRS GANAY

Avec la participation du Conseil  
Départemental des Bouches du Rhône



## SPORTS

Yoga lundi 9h00-10h00  
10h00-11h00  
11h00-12h00

Yoga jeudi 9h00-10h00  
10h00-11h00  
11h00-12h00

Sophrologie lundi 14h00-15h30  
Sophrologie mercredi 9h30-11h00

Stretching mardi 9h00-10h00  
Stretching mardi 15h30-16h30  
Stretching jeudi 15h30-16h30  
Gym tonique mardi 10h00-11h00  
Gym douce vendredi 9h00 – 10h00  
Gym tonique vendredi 10h00-11h00

Fit zen mardi 11h00-12h00  
Fit zen mardi 14h30-15h30  
Pilates mardi 13h30-14h30  
Pilates jeudi 13h30-14h30  
14h30-15h30  
Pilates vendredi 11h00-12h00  
Gym relax vendredi 9h00-10h00  
Ping-pong 10h00-12h00  
(268 Avenue de la Capelette)

## LANGUES

Anglais avance lundi 9h00-10h30  
Anglais élémentaire lundi 10h30-12h00  
Anglais pré-intermédiaire mardi 13h30-15h00  
Anglais débutant mardi 15h00-16h30

## ACTIVITES ARTISTIQUES

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

Atelier photographie tous les 15 jours  
Mardi 14h00-15h30  
Atelier photographie tous les 15 jours  
Mercredi 14h00-15h30

## INFORMATIQUE

Informatique lundi 13h30-16h30  
Informatique jeudi 9h00-12h00  
13h30-16h30  
Informatique vendredi 9h0-12h00

Coachings  
Informatique mercredi 13h30-16h30

## ECHECS

Echecs mercredi 13h30-16h30



## CONFERENCES

### Forfait conférences

32 conférences en visio (ZOOM)  
Entre octobre et juillet 2024 → 50€  
Demandez le programme auprès de vos  
antennes ES13

### N'oubliez pas nos services

### Sorties à la journée

### Voyages

### Billetterie / Spectacles