

SUIVEZ-NOUS !



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

2026-2027

PLANNING DES ACTIVITÉS

PÔLE ES13 ARLES

**ADHÉSION ES13,
SEULEMENT 20€/AN**

Activité à partir de 4,50€



**Trouver le pôle le plus
proche de chez vous !**

Scannez le
QR code et
venez découvrir
nos 17 pôles



31, Rue de Chartrouse
13200 Arles



sjacquart@es13.com
secretaire.arles@es13.com



www.es13.com



04 90 96 00 90



Avec le soutien

DÉPARTEMENT
**BOUCHES
DU RHÔNE**



DIVERS

LUNDI

8H15 - 11H15
Dessin / peinture
(St Remy de provence)

10H00 - 12H00
Chant
(St Martin de Crau)

MARDI

9H00 - 12H00
Informatique
(Maussane)

9H30 - 10H30
Sophrologie
(St Rémy de Provence)

MERCREDI

9H00 - 12H00
Informatique
(Fontvieille)

JEUDI

VENDREDI

14H00 -16H00
Dessin / peinture
(Arles Chartrouse)

13H30 - 15H30
Informatique
(Palud de Noves)

13H30 - 16H30
Informatique
(Maussanne)

15H00-17H00
Dessin / peinture
(Fontvieille)

LUNDI

8H30 -10H00
Foot en Marchant
(Mollégès)

8H45-10H00
Qi-qong
(Arles Chartrouse)

9H30-10H30
Gym douce
(St Remy de provence)

9H30-10H30
10H30-11H30
Danse en ligne
(Noves)

11H00-12H00
Gym douce
(Eygalières)

14H00-15H00
Yoga chaise
(Mollégès)

14H00 -15H30
Danse en ligne
(St Andiol)

14H00 -15H00
Danse en ligne
(Mallemort)

MARDI

8H45 -10H15
10H30 - 12H00
Qi-qong (St Martin de Crau)

9H30-10H30
Gym douce(Cabannes)
ou
Sophrologie (St Remy de Pce)

11H00-12H00
Gym douce (St Andiol)

11H00-12H00
Danse en ligne (Arles)

13H00-14H00
Danse en ligne
(Maussane)

MERCREDI

JEUDI

9H30-10H30
Gym douce
(St remy de provence)

14H30 -15H30
Danse en ligne
(Rognonas)

VENDREDI

9H30 -11H00
Yoga
(Arles Chartrouse)

10H00-11H00
11H00-12H00
Yoga chaise
(Plan d'Orgon)

11H00-12H00
Gym douce
(Maussanne)

9H00-10H00
10H15-11H15
Yoga chaise
(Lamanon)

SPORT

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

9H00 - 10H30
Anglais débutant initié
(Arles Chartrouse)

10H30 - 12H00
Anglais intermédiaire
(Arles Chartrouse)

8H30 - 10H00
Anglais avancé
(St Remy de provence)

10H00 - 11H30
Anglais avancé
(St Remy de provence)

10H00 - 11H30
Anglais débutant initié
(St Martin de Crau)

LANGUES