

SUIVEZ-NOUS !



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

2026-2027

PLANNING DES ACTIVITÉS

PÔLE ES13 DORMOY

**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



**33, Rue Marx Dormoy
13004 Marseille**



animateur.dormoy@es13.com



www.es13.com



04 13 31 03 96

Avec le soutien



**DÉPARTEMENT
BOUCHES
DU RHÔNE**



DIVERS

SPORT

LANGUES

Clubs

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

9H00 - 10H30
Mémoire

10H30 - 12H00
Mémoire

9H00 - 10H30
Mémoire

9H00 - 12H00
Informatique

10H30 - 12H00
Mémoire

13H30 - 15H00
Mémoire

13H30 - 16H30
Peinture sur soie

13H30 - 16H30
Jeux de société

15H00 - 16H30
Mémoire

13H30 - 16H30
Informatique

13H30 - 16H30
Loto

13H30 - 16H30
Bridge et Tricot

13H30 - 15H00
Chant ou Mémoire

13H30 - 16H30
Informatique

15H00 - 16H30
Chant ou Mémoire

13H30 - 16H30
Loto

13H30 - 16H30
Mosaïque

13H30 - 15H30
Informatique

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

9H00 - 10H00
Gym tonique

10H00 - 11H00
Pilates

11H00 - 12H00
Gym sur chaise

9H00 - 10H00
Gym tonique

10H00 - 11H00
Pilates

11H00 - 12H00
Pilates

9H00 - 10H00
Pilates

10H00 - 11H00
Gym relax

11H00 - 12H00
Gym sur chaise

9H00 - 10H00
Gym tonique

10H00 - 11H00
Gym tonique

11H00 - 12H00
Gym relax

10H15 - 11H45
Self-défense

14H00 - 15H00
Qi-Qong
(Palais Longchamp)

15H00 - 16H00
Qi-Qong
(Palais Longchamp)

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

9H00-10H30
Italien
débutant initié

10H30-12H00
Italien
intermédiaire

9H00 - 10H30
Anglais intermédiaire

10H30 - 12H00
Anglais intermédiaire

10H30 - 12H00
Anglais intermédiaire

9H00 - 10H30
Italien intermédiaire

10H30 - 12H00
Italien avancé

13H30 - 15H00
Espagnol
intermédiaire

15H00 - 16H30
Espagnol débutant
initié

9H00 - 10H30
Anglais débutant
initié

10H30 - 12H00
Anglais avancé