

SUIVEZ-NOUS !



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

2026-2027

PLANNING DES ACTIVITÉS

PÔLE ES13 ISTRES

**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



**La Régalido, Chemin du Castellan
13800 Istres**



**secretaire.istres@es13.com
sfarge@es13.com**



www.es13.com



04 42 55 14 85

Photographie
©service communication - ville d'Istres

Avec le soutien



**DÉPARTEMENT
BOUCHES
DU RHÔNE**



DIVERS

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
	9H00 - 12H00 Informatique (Châteauneuf les Martigues)		9H00 - 12H00 Informatique St Victoret	9H00 - 12H00 Informatique (Sausset les pins)
14H00 - 17H00 Informatique (Saint-Cannat)				

SPORT

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
10H30 - 11H30 Gym douce (Rognes)		10H00 - 11H00 Danse st victoret	8H30 - 10H00 Foot en marchant (Stade Michel Hidalgo)	
		11H00 - 12H00 Danse st victoret	9H15 - 10H15 Gym douce (Saint Estève Janson)	
	13H30 - 14H30 Yoga (Roque d'anthéron)		10H30 - 11H30 Gym douce (Rognes)	
	13H30 - 14H30 Gym Tonique St Victoret			
	13H30 - 14H30 Pilates St Victoret			