

SUIVEZ-NOUS !



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

2026-2027

PLANNING DES ACTIVITÉS

PÔLE ES13 JEAN MARTIN

**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



10 rue Jean Martin
13005 Marseille



animateur.jeanmartin@es13.com



www.es13.com



04 13 31 04 02

Avec le soutien



DÉPARTEMENT
**BOUCHES
DU RHÔNE**



DIVERS

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
		10H30 – 12H00 Peinture		9H00 – 10H30 Dessin/peinture 10H30 – 12H00 Dessin/peinture
13H30 – 16H30 Scrabble et jeux 14H00 – 16H00 Mosaïque	13H30 – 15H00 Guitare Cours particuliers sur rdv (créneau de 30 min) 13H30 – 17H00 Activités club	14H00 – 16H00 Poterie	13H30-16H30 Informatique	13H30 – 17H00 Activités club

Clubs

SPORT

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
9H00 – 10H00 Gym tonique 10H00 – 11H00 Fit Zen 11H00 – 12H00 Stretching	9H00 – 10H00 Yoga 10H00 – 11H00 Yoga	9H00 – 10H00 Gym chaise/équilibre 10H00 – 11H00 Pilates 11H00 – 12H00 Pilates	9H00 – 10H00 Fit zen 10H00 – 11H00 Stretching 11H00 – 12H00 Gym chaise	9H00 – 10H00 Pilates 10H00 – 11H00 Yoga sur chaise
13H30 – 14H30 Danse en ligne avancé 14H30 – 15H30 Danse en ligne débutant			15H30 – 16H30 Qi-Qong	

LANGUES

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
9H00 – 10H30 Espagnol intermédiaire 10H30 – 12H00 Espagnol Club de conversation			9H00 – 10H30 Anglais intermédiaire 10H30 – 12H00 Anglais débutant initié	
	13H30 – 15H00 Italien intermédiaire 15H00 – 16H30 Italien débutant initié		13H30 – 15H00 Anglais intermédiaire 15H00 – 16H30 Anglais avancé	