

SUIVEZ-NOUS !



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

2026-2027

PLANNING DES ACTIVITÉS

PÔLE ES13 ROME

**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



118 rue de Rome
13006 Marseille



animateur.rome@es13.com



www.es13.com



04 91 92 10 01

Avec le soutien



DÉPARTEMENT
**BOUCHES
DU RHÔNE**



DIVERS

SPORT

LANGUES

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

10H00 - 12H00
Aquarelle

9H00 - 10H30
Chant

10H30 - 12H00
Chant

13H30 - 15H30
Aquarelle

13H30 - 15H00
Atelier écriture

15H00 - 16H30
Atelier écriture

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

9H00 - 10H00
Yoga

9H - 10H
Yoga

09H30 - 10H30
Marche Nordique
/Bâtons*

9H00 - 10H00
Pilates

9H00 - 10H00
Gym tonique

10H00 - 11H00
Yoga

9H - 10H
Gym relax**

10H00 - 11H00
Stretching

10H00 - 11H00
Pilates

11H00 - 12H00
Qi-Qong
(Palais Longchamp)

10H - 11H
Yoga

11H00 - 12H00
Fit Zen

11H00 - 12H00
Fit Zen

14H00 - 15H30
Danse en ligne
(Studio 2000 - 167 rue Paradis)

13H30 - 14H30
Gym équilibre

14H30 - 15H30
Pilates

15H00 - 16H00
Danse en ligne

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

9H00 - 10H30
Espagnol
intermédiaire

9H00 - 10H30
Espagnol
intermédiaire

10H00 - 11H30
Anglais intermédiaire

10H30 - 12H00
Espagnol débutant
initié

10H30 - 12H00
Anglais avancé

14H00 - 15H30
Italien intermédiaire

13H30 - 15H00
Anglais intermédiaire

Clubs

**CMA Michel Levy 15 rue Pierre Laurent

*(Isen)/2 Parc Borély ou Pastre)