

SUIVEZ-NOUS !



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

**2026-2027**

# PLANNING DES ACTIVITÉS

**PÔLE ES13 VALBARELLE**

**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



170 bd de la Valbarelle  
13011 Marseille



animateur.valbarelle@es13.com



[www.es13.com](http://www.es13.com)



04 13 31 05 91



Avec le soutien

DÉPARTEMENT  
**BOUCHES  
DU RHÔNE**



# DIVERS

# SPORT

# LANGUES

| LUNDI                                                                       | MARDI                                                                        | MERCREDI                                                                  | JEUDI                                                 | VENDREDI                                                                                            |
|-----------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>9H00 - 12H00</b><br>Piano Cours particuliers sur rdv                     | <b>9H00 - 12H00</b><br>Piano Cours particuliers sur rdv (créneau de 30 min)  |                                                                           |                                                       |                                                                                                     |
| <b>13H30 - 17H00</b><br>Loto                                                | <b>13H30 - 16H30</b><br>Piano Cours particuliers sur rdv (créneau de 30 min) | <b>13H30 - 17H00</b><br>Loto<br><br><b>14H00 - 17H00</b><br>Arts créatifs | <b>13H30 - 16H30</b><br>Thé dansant (1 fois par mois) | <b>13H30 - 15H30</b><br>Chant                                                                       |
| LUNDI                                                                       | MARDI                                                                        | MERCREDI                                                                  | JEUDI                                                 | VENDREDI                                                                                            |
| <b>9H00 - 10H00</b><br>Pilates<br><br><b>10H00 - 11H00</b><br>Gym équilibre |                                                                              | <b>10H30 - 12H00</b><br>Danse en couple                                   | <b>9H00 - 10H00</b><br>Pilates                        | <b>9H00 - 10H00</b><br>Yoga<br><br><b>10H00 - 11H00</b><br>Yoga                                     |
|                                                                             | <b>14H00 - 15H30</b><br>Danse en ligne Latino Cubaine                        |                                                                           |                                                       |                                                                                                     |
| LUNDI                                                                       | MARDI                                                                        | MERCREDI                                                                  | JEUDI                                                 | VENDREDI                                                                                            |
|                                                                             |                                                                              |                                                                           |                                                       | <b>9H00 - 10H30</b><br>Italien débutant initié<br><br><b>10H30 - 12H00</b><br>Italien intermédiaire |