

SUIVEZ-NOUS !



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

2026-2027

PLANNING DES ACTIVITÉS

PÔLE ES13 VERDURON

**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



15 allée des Vignes
13015 Marseille



animateur.verduron@es13.com



www.es13.com



04 13 31 04 93



Avec le soutien

DÉPARTEMENT
**BOUCHES
DU RHÔNE**



DIVERS

SPORT

LANGUES

LUNDI

Pétanque, jardinage & potager
accès libre (heures d'ouverture)

MARDI

Pétanque, jardinage & potager
accès libre (heures d'ouverture)

9H00 - 10H30
Dessin/peinture

10H30 - 12H00
Dessin/peinture

MERCREDI

Pétanque, jardinage & potager
accès libre (heures d'ouverture)

JEUDI

Pétanque, jardinage & potager
accès libre (heures d'ouverture)

9H00 - 12H00
Informatique

VENDREDI

Pétanque, jardinage & potager
accès libre (heures d'ouverture)

9H00 - 12H00
Informatique

13H30 - 15H00
Dessin/peinture

15H00 - 16H30
Dessin/peinture

13H30 - 15H00
Mémoire

LUNDI

9H00 - 10H00
Gym tonique

10H00 - 11H00
Gym douce

11H00 - 12H00
Fit Zen

13H30 - 14H30
Pilates

14H30 - 15H30
Zumba

15H30 - 16H30
Qi-qong

MARDI

MERCREDI

JEUDI

9H00 - 10H30
Self-défense

10H30 - 11H30
Yoga

VENDREDI

9H00 - 10H00
Pilates

10H00 - 11H00
Gym tonique

11H00 - 12H00
Gym douce

LUNDI

9H00 - 10H30
Italien débutant initié

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI