

* BRIDGE

Mardi de 13h30 à 17h
Jeudi de 13h30 à 17h

* TAROT

Lundi de 13h30 à 17h
Vendredi de 13h30 à 17h

DESSIN ET PEINTURE

avec Pascale ABRAMOVICI
Mardi de 9h30 à 11h30

180 €

* SCRABBLE® EN DUPLICATE

Lundi de 13h30 à 16h
Vendredi de 13h30 à 16h

* CERCLE DE LECTURE ET

ECRITURE

avec Dominique MARDELLE

1^{er} lundi du mois de 14h30 à 16h

7 € LOISIRS CREATIFS

avec Sylvie CLENIN

la séance Mercredi de 14h15 à 17h

Sur inscriptions, voir programme

LES CLUBS DE QUARTIERS

CLUB TOUVENT - GRANDS CHAMPS

Maison de retraite La Charmée
182 avenue John Kennedy
Lundi de 14h00 à 17h

CLUB DE SAINT-CHRISTOPHE

Salle Gaston Patiot
Rue Grand-Maison
Mardi de 13h30 à 17h



CLUB DE SAINT-LUC

Maison des Seniors 29 cours
Saint-Luc

Mercredi de 13h30 à 17h

CLUB DE BEAULIEU

Salle Barbara - Rue de Bourgogne
Jeudi de 14h00 à 18h

CLUB DU FONTCHOIR

Maison de Quartier Est - 1 rue
Jules Massenet
Jeudi de 14h00 à 18h

Tarifs de saison 2025 - 2026



Adhésion : 20 €

Obligatoire pour toutes les activités

2 essais gratuits inclus dans votre adhésion



Toutes les activités ont lieu à la Maison des Seniors de Châteauroux sauf⁽¹⁾ salle Alexandre Dumas



Retrouvez-nous sur
facebook.



SCANNEZ MOI

Maison des Seniors 29 cours Saint-Luc

36000 CHATEAUROUX - 02 54 61 05 55

(du lundi au vendredi de 9h à 12h et de 13h30 à 17h)

accueil@55etplus.fr

Association Loi 1901 - SIRET: 377.489.448.000.45 – APE: 9499Z - Atout France: IM036180001 –
Garant: FMS-UNAT 8 rue César Franck 75015 PARIS – RCP: GROUPAMA Centre Atlantique 2
avenue de Limoges BP 8527 79044 NIORT cedex 9
Reconnue d'intérêt général depuis 2013



* **QI-GONG** avec Maurizio De ANGELIS
Mercredi de 9h à 10h
* **SOPHROLOGIE** avec Martine CLEMENTE Jeudi de 9h45 à 10h45 et de 11h à 12h **125 €**



* **GYM'FITNESS**
avec Ottman AKHOUIE : Lundi de 10h à 11h et de 11h à 12h
avec Mathis CHAUDRON : Mardi de 9h à 10h et de 10h à 11h
Mercredi de 9h à 10h⁽¹⁾
Jeudi de 10h à 11h et de 11h à 12h
avec Mathéo FOREST : Jeudi de 9h à 10h

125 € + 75 €
le cours hebdo supplémentaire

* **GYM'DOUCE** avec Philippe RALE
Mardi de 14h à 15h et de 15h à 16h
Mercredi de 10h30 à 11h30

* **HATHA YOGA 135 €**
avec Philippe GENDRON
Lundi de 14h à 15h15 et de 15h30 à 16h45
Jeudi 15h15 à 16h30

+ 81 €
le cours hebdo supplémentaire

* **PILATES**
avec Clémence LEMARTINEL : Lundi de 9h à 10h
avec Ottman AKHOUIE : Mercredi de 14h à 15h et de 15h à 16h



* **GYM'AUTONOMIE-EQUILIBRE**
avec Gaël SAVOUREUX : Jeudi de 14h à 15h
avec Camille HUCHET : Vendredi de 11h à 12h

* **MARCHE**
en forêt du Poinçonnet
gratuit Mercredi à 14h30 suivant le programme



* ACTIVITES CULTURELLES

Archéologie par Didier DUBANT
Conférences du Lundi avec différents intervenants
Connaissance de l'Art par Jean-Michel LAURET
Culture Musicale par Christophe BRUGERE
Escapades en France par Christophe GIRAUD
Histoire Locale par Daniel BERNARD
Horticulture et Paysages par Jean-François VALLET
Littérature par Claire DRUON
Philosophie par Hélène ISAJA



60 € la carte de 20 séances pour les adhérents
35 € la carte de 10 séances pour les adhérents (valable sur toutes les matières) non transférable sur saison suivante

5 € sur place pour les adhérents
10 € sur place pour les non-adhérents

125 €
avec Mathis CHAUDRON : Mardi de 11h à 12h

140 €
* **ANGLAIS** avec Asya NOVIKOVA
Mardi de 9h30 à 10h30 et de 10h30 à 11h30

* **ENSEMBLE VOCAL** avec Manuel PENTECOUTEAU
Mardi de 14h30 à 16h **165 €**



* **STRETCHING** avec Ottman AKHOUIE
Vendredi de 9h à 10h **130 €**



* **RYTHME&ENERGIE**
(aérobic et zumba®)
avec Camille HUCHET
Vendredi de 10h à 11h **130 €**



* **COUTURE** avec Brigitte BREUIL
Lundi de 14h15 à 17h **155 €**



* **DANSE EN LIGNE** avec Sylvie MICOURÉAU
Mardi de 16h30 à 17h30
Jeudi de 14h à 15h **135 € + 81 €**
le cours hebdo supplémentaire



* **ON COGITE**
(atelier Mémoire)
avec Monique ROUGIREL
Vendredi de 10h à 11h **135 €**