

Talence



 Talence
espace
seniors

CHÂTEAU MARGAUT

du lundi au vendredi
9h30 - 12h30 et 13h30 - 17h

 Talence
SENIORS



talence.fr



L'Espace Seniors de Talence vous accueille

Tout au long de l'année l'Espace Seniors vous propose des activités ponctuelles, hebdomadaires ou mensuelles au Château Margaut et à l'antenne Chantecler, sur différentes thématiques.

Des programmes sont à votre disposition* :

- **Santé** (nutrition, ateliers équilibre et mémoire, etc.)
- **Activités physiques et de bien-être** adaptées à tous niveaux (tai chi-chuan, gym douce, chinoise, body zen, marche nordique, dynamique douce et d'entretien)
- **Rendez-vous culturels** découvrir, s'émerveiller (conférences, sorties culturelles, découverte des jardins, du patrimoine, expositions, cinéma, musées, spectacles, etc.)
- **Ateliers d'expressions** apprendre à communiquer, se révéler, se rencontrer (théâtre, opérette, découverte danses espagnole, bollywood, Zumba Gold, chorales, comédie musicale, cours d'anglais et d'espagnol, écoute musicale, etc.)
- **Loisirs créatifs et récréatifs** pour des temps de rencontres et de convivialité, d'échanges, de transmission de savoir-faire, de création (mosaïque, peinture, couture, tricot, jardin, bals, jeux de société, etc.)

*en tenant compte des mesures sanitaires du moment



ATELIERS D'EXPRESSION

ACTIVITÉS	HORAIRES	TARIFS ANNUEL pour une activité
Découverte danses	Lundi : 14h à 15h30	140 € talençais 184 € non talençais
Danses bollywood	Mardi : 13h15 à 14h45	
Zumba gold	Mercredi : 10h15 à 11h15	
Danses espagnoles	Mercredi : 13h à 14h30	



■ ATELIERS D'EXPRESSION

ACTIVITÉS	HORAIRES	TARIFS ANNUEL pour une activité
Théâtre	Lundi : 14h à 16h - Forum	107 € talençais 136 € non talençais
Chorale Arc-en-ciel	Mardi : 15h15 à 17h15	
Comédie musicale	Vendredi : 10h35 à 12h05	
Opérette	Mardi : 10h à 12h	115 € talençais 150 € non talençais
Ensemble vocal Chante Clair	Jeudi : 15h à 17h	82 € talençais 106 € non talençais

CHANTECLER

181, rue François Boucher – 33400 Talence – 05 56 80 69 19



ATELIERS D'EXPRESSION

ACTIVITÉS	HORAIRES	TARIFS ANNUEL pour une activité
Anglais (grammaire et pratique orale)	Groupe 4 : Lundi 9h15 à 10h45 Groupe 1 : Lundi 11h à 12h30 Groupe 3 : Mardi 9h15 à 10h45 Groupe 2 : Mardi 11h à 12h30	107 € talençais 136 € non talençais
Anglais (conversation)	Groupe 1 : Jeudi 9h15 à 10h45 Groupe 2 : Jeudi 11h à 12h30	
Conversation et culture espagnole	Débutants 2 : Mardi 9h15 à 10h45 Intermédiaires 1 : Mardi 11 h à 12h30 Débutants 1 : Mercredi 9h30 à 11h Avancés : Vendredi 9h à 10h30 Intermédiaires 2 : Vendredi 10h45 à 12h15 ou 13h15 à 14h45	

CHÂTEAU MARGAUT

■ ATELIERS CRÉATIFS

ACTIVITÉS	HORAIRES	TARIFS ANNUEL pour une activité
Mosaïque	Lundi : 9h30 à 12h30 ou 13h30 à 16h30	107 € talençais 136 € non talençais
Atelier couture (stylisme)	Lundi : 10h à 12h ou Mardi : 10h à 12h ou 14h à 16h	
Patchwork	Lundi : 13h30 à 16h30 ou Jeudi : 13h30 à 16h30	
Peinture sur porcelaine	Mercredi : 9h30 à 12h30 ou 13h30 à 16h30	
Peinture sur soie	Jeudi : 9h30 à 12h30 ou 13h30 à 16h30	
Tricot - Crochet	Mercredi : 13h30 à 16h30	24 € talençais 35 € non talençais
NOUVEAU : Côté Nature	Mardi : 9h30 - 11h	24 € talençais 35 € non talençais

CHANTECLER



ATELIERS SPORT ET BIEN-ÊTRE

ACTIVITÉS	HORAIRES	TARIFS ANNUEL pour une activité
Marche douce (6 km)	Lundi : 9h à 10h30 ou 10h45 à 12h15	24€ talençais 35€ non talençais
Marche rapide (7 km)	Mercredi : 9h à 11h	
Marche d'entretien PROGRAMME : échauffement + 30 min de marche + étirements	Mercredi : 11h15 à 12h15 Départ parking du Dôme	
Marche dynamique (9 km)	Vendredi : 9h à 11h30 Départ Ruines de Cayac	
Marche nordique	Jeudi : 9h à 11h30 1 ou 2 jeudis par mois Départ place du 8 mai - Talence	

CHÂTEAU MARGAUT



■ ATELIERS SPORT ET BIEN-ÊTRE

ACTIVITÉS	HORAIRES	TARIFS ANNUEL pour une activité
Gymnastique douce d'entretien	Lundi : 15h45 à 16h45 ou Jeudi : 13h45 à 14h45	113€ talençais 148€ non talençais
NOUVEAU : Body Zen	Vendredi : 14h à 15h	
Self défense	Mercredi : 14h45 à 16h15	10 € la séance
Gymnastique chinoise	Lundi : 9h30 à 10h30 ou 11h à 12h	1 séance/semaine
Taï Chi Chuan	Jeudi : 11h à 12h	189 € talençais
Chi-Gong	Vendredi : 9h30 à 10h30	245 € non talençais



■ ACTIVITÉS CULTURELLES ET RÉCRÉATIVES

ACTIVITÉS	HORAIRES	TARIFS ANNUEL pour une activité
Conférences	Plusieurs fois dans l'année	Programmes à l'Espace Seniors
Sorties Culturelles	à la journée en bus	
Visites découvertes et visites commentées d'expositions	Sortie à la journée ou à la demi-journée	
Écoute Musicale	Judi : 11h à 12h30 ou 13h45 à 15h15	24€ talençais 35€ non talençais
CINÉMA UGC Talence	Lundi après-midi, programme sur inscription à l'Espace Seniors	Tarif préférentiel
Après-midi récréatifs	Plusieurs dimanches dans l'année de 15h à 18h à François Mauriac	Tarif avec DJ 4 € talençais 8 € non talençais Tarif avec orchestre 8,60 € talençais 13,60 € non talençais



■ JEUX DE CARTES ET DE SOCIÉTÉ

ACTIVITÉS	HORAIRES	TARIFS ANNUEL pour une activité
<p>Bridge</p>	<p>CHÂTEAU MARGAUT Lundi - Mardi - Vendredi 13h30 à 16h30 CHANTECLER Jeudi : 13h30 à 16h30</p>	<p>24 € talençais 35 € non talençais</p>
<p>Scrabble</p>	<p>CHÂTEAU MARGAUT Lundi : 14h à 16h30 CHANTECLER Vendredi : 14h à 16h30</p>	
<p>Mahjong</p>	<p>CHANTECLER Lundi : 13h30 à 16h30</p>	
<p>Tarot</p>	<p>CHANTECLER Mercredi - Jeudi - Vendredi 13h30 à 16h30</p>	
<p>Poker</p>	<p>CHANTECLER Mardi 13h30 à 16h30</p>	



CHÂTEAU MARGAUT

412, cours de la Libération
33400 TALENCE

0 800 49 36 36

(numéro gratuit depuis un fixe)

Tél. 05 56 84 78 02 - 05 56 84 78 01

CHANTECLER

181, rue François Boucher
33400 TALENCE

Tél. 05 56 80 69 19

espacesenior@talence.fr