

Talence



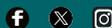
Saison
2025-2026

 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

L'espace seniors vous propose des activités ponctuelles, hebdomadaires ou mensuelles au château Margaut, à l'antenne Chantecler et dans diverses salles de Talence.

- **Activités physiques et de bien-être** adaptées à tous niveaux (gym bien-être, douce, réveil musculaire, ateliers Atout Zen, marches dynamique, douce et d'entretien, Qi danse, Zoom' ba/douce, fitness danse)
- **Rendez-vous culturels** (conférences, sorties culturelles, touristiques, expositions, cinéma, musées, spectacles, etc.)
- **Permanences connectées** (accompagnement individuel et conseils autour de l'informatique)
- **Ateliers d'expressions** (théâtre, opérette, danses : espagnole, bollywood, chorales, modern jazz, orientale, cours d'anglais et d'espagnol, écoute musicale, etc.)
- **Loisirs créatifs et récréatifs** (mosaïque, peinture et dessins, couture, tricot, bals, jeux de société, cuisine, etc.)
- **Prévention santé** (nutrition, ateliers équilibre et mémoire, sécurité routière)

L'ESPACE SENIORS

c'est aussi :



UNE CARTE SENIORS

Délivrée gratuitement pour bénéficier de réductions sur des produits et services chez les commerçants et artisans partenaires de Talence.



UN ESPRIT PARTICIPATIF

Donner de son temps aux autres : au cours de l'année, divers projets vous seront proposés pour la création d'un ouvrage collectif (ex : le Téléthon, les Blouses Roses de la maternité de Pellegrin ou autres associations caritatives).



UNE PERMANENCE TÉLÉPHONIQUE

Pour garder le contact et maintenir un lien social, même à distance, en particulier avec ceux qui ne sont pas connectés, pour un échange convivial.

Si vous avez des idées et des propositions innovantes, vous pouvez rejoindre l'équipe des animateurs pour être « les seniors actifs » de Talence.

À tous les âges, nous avons des savoirs, des compétences, du savoir-faire et des passions à partager.

CHÂTEAU MARGAUT - 412 cours de la Libération - Tél. 05 56 84 78 02

CHANTECLER - 181 rue François Boucher - Tél. 05 56 80 69 19

espacesenior@talence.fr



ATELIERS DANSES

ACTIVITÉS À CHANTECLER	HORAIRES	TARIFS ANNUELS pour une activité
Découverte danses	Lundi : 14h à 15h30	148 € Talençais 192 € non Talençais
Danses bollywood	Mardi : 13h15 à 14h45	
Danses espagnoles	Mercredi : 13h à 14h30	
Modern Jazz	Jeudi : 13h30 à 14h30	120 € Talençais 156 € non Talençais
Broadway	Lundi : 15h35-16h35	
Stages danses adultes-enfants	Périodes vacances scolaires Rumba hispanique Danse orientale	Programme Espace seniors



■ ATELIERS D'EXPRESSIONS

ACTIVITÉS AU CHÂTEAU MARGAUT	HORAIRES	TARIFS ANNUELS pour une activité
Chorale Arc-en-ciel	Mardi : 15h à 17h - Chantecler	113 € Talençais 146 € non Talençais
Ensemble vocal Chante Clair	Jeudi : 15h à 17h - Chantecler	90 € Talençais 117 € non Talençais
Le Petit Théâtre des Seniors	Lundi : 14h à 16h Forum des Arts & de la Culture	113 € Talençais 146 € non Talençais
Anglais (grammaire - pratique orale/ conversation)	Faux débutant : lundi 11h à 12h30 Pré-intermédiaire : mardi 11h à 12h30 Débutant : lundi 9h15 à 10h45 Intermédiaire : mardi 9h15 à 10h45	113 € Talençais 146 € non Talençais
Anglais (conversation)	Pré-intermédiaire : jeudi 9h15 à 10h45 Pré-intermédiaire : jeudi 11h à 12h30	
Conversation et culture espagnole	Faux débutant : mardi 9h15 à 10h45 Intermédiaire : mardi 11h à 12h30 Pré-intermédiaire : mercredi 9h15 à 10h45 Débutant : mercredi 11h à 12h30 Intermédiaire : vendredi 10h45 à 12h15 Avancé : vendredi 9h à 10h30 ou 13h15 à 14h45	



ATELIERS CRÉATIFS

ACTIVITÉS	HORAIRES ET LIEUX	TARIFS ANNUELS pour une activité
Mosaïque	Lundi : 9h30 à 12h30 ou 13h30 à 16h30 Chantecler	113 € Talençais 146 € non Talençais
Atelier couture (stylisme)	Lundi : 9h à 11h ou 11h30 à 13h30 ou 14h à 16h ou 17h à 19h Château Margaut	
Peinture et dessins	Jeudi : 9h30 à 12h30 Chantecler	
Peinture sur soie	Jeudi : 13h30 à 16h30 Chantecler	
Peinture sur porcelaine	Vendredi : 10h à 12h30 Chantecler	
Atelier libre : tricot	Mercredi : 13h30 à 16h30 Chantecler	30 € Talençais 43 € non Talençais
Atelier libre : patchwork	Jeudi : 13h30 à 16h30 Château Margaut	
Atelier libre : broderie	Vendredi : 13h30 à 16h30 Château Margaut	



ATELIERS ATOU ZEN

ACTIVITÉS	HORAIRES ET LIEUX	TARIFS ANNUELS pour une activité
Fit zen	Vendredi : 9h à 10 h - Salle Léo Lagrange	30 € Talençais 43 € non Talençais
Qi danse chinoise	Lundi : 9h15 à 10h15 - Studio Gambetta	
Body zen	Vendredi : 10h à 11h - Léo Lagrange Vendredi : 14h à 15h - Chantecler	
Stretching - relaxation	Mercredi : 13h45 à 14h45 - Salle Cauderès Mercredi : 15h à 16h15 - Salle Cauderès	
Sculpt zen	Vendredi : 15h15 à 16h15 - Chantecler	
Sons et émotions	Mardi : 11h à 12h - Chantecler	
Atelier autour des senteurs	Mardi : 10h à 11h - Château Margaut (neuf séances à l'année)	



ATELIERS MARCHES

ACTIVITÉS	HORAIRES ET LIEUX	TARIFS ANNUELS pour une activité
Marche douce	Lundi : 9h à 11h et 10h à 11h30	30 € Talençais 43 € non Talençais
Marche d'entretien	Lundi : 10h45 à 11h45	
Marche rapide avec ou sans bâton	Jeudi : 9h à 11h	
Marche dynamique Départ ruines de Cayac	Vendredi : 9h à 11h30	



ATELIERS SPORT ET BIEN-ÊTRE

ACTIVITÉS	HORAIRES ET LIEUX	TARIFS ANNUELS pour une activité
Gym d'entretien	Lundi : 9h30 à 10h30 et 10h45 à 11h45 Chantecler	120 € Talençais 156 € non Talençais
	Jeudi : 9h30 à 10h30 et 10h45 à 11h45 Chantecler	
Zoom' ba douce	Mercredi : 9h35 à 10h35 - Chantecler	
Zoom' ba	Mercredi : 10h35 à 11h35 - Chantecler	
Fitness danse	Mardi : 9h30 à 10h30 - Chantecler	
Gi Gong	Vendredi : 9h30-10h30 - Chantecler	
Yoga	Lundi : 15h45 à 16h45 - Léo Lagrange	
Pilates	Vendredi : 10h45 à 11h45 - Chantecler	
Forme musculaire	Lundi : 13h45 à 14h45 - Cauderès	
	Lundi : 16h à 17h - Dojo GAMMA	
	Jeudi : 13h45 à 14h45 - Cauderès	
	Jeudi : 15h30 à 16h30 - La Baraque	



ACTIVITÉS CULTURELLES ET RÉCRÉATIVES

ACTIVITÉS	HORAIRES	TARIFS ANNUELS pour une activité
Conférences	Programme Espace seniors	La séance 5 € Talençais 7,50 € non Talençais
Ateliers d'histoire des antiquités nationales	Lundi : 10h à 12h Neuf séances dans l'année Salle François Mauriac	Atelier annuel 45 € Talençais - 58,50 € non Talençais
Écoute musicale	Jeudi : 11h à 13h30 ou 13h45 à 15h15 Château Margaut	30 € Talençais 43 € non Talençais
Cinéma UGC Talence	Programme Espace seniors	Tarif préférentiel
Après-midi récréatifs	Cinq dimanches dans l'année de 15h à 18h à l'Espace François Mauriac	Tarif avec DJ 7 € Talençais - 12 € non Talençais Tarif avec orchestre 11 € Talençais - 18 € non Talençais
Promenade culturelle, sortie sportive et culturelle, visites commentées d'expositions, sorties touristiques, escapades - voyages, sorties spectacles		Programme à l'Espace seniors



■ JEUX DE CARTES ET DE SOCIÉTÉ

ACTIVITÉS	HORAIRES ET LIEUX de 13h30 à 16h30	TARIFS ANNUELS pour une activité
Mahjong	Lundi Château Margaut	30 € Talençais 43 € non Talençais
Tarot et belote	Lundi - Mercredi - Jeudi - Vendredi Château Margaut	
Poker	Mardi Château Margaut	
Scrabble	Lundi - Résidence Bel Air Mardi - Château Margaut Vendredi - Château Margaut	
Atelier prévention	Programme à l'Espace seniors	



CHÂTEAU MARGAUT

412, cours de la Libération
33400 TALENCE

Tél. 05 56 84 78 02 - 05 56 84 78 01

CHANTECLER

181, rue François Boucher
33400 TALENCE

Tél. 05 56 80 69 19

seniors@talence.fr