

Talence



Saison
2026-2027

 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, fit africa, gym choré, etc.)
- **Rendez-vous culturels** (conférences, sorties culturelles, touristiques, expositions, cinéma, musées, spectacles, etc.)
- **Ateliers d'expressions** (théâtre, gaité lyrique, danses : espagnole, bollywood, modern jazz, orientale, cours d'anglais et d'espagnol, écoute musicale, chorales, initiation danses andalouses, etc.)
- **Loisirs créatifs et récréatifs** (mosaïque, peinture et dessin, couture, tricot, bals, jeux de société, marqueterie, etc.)
- **Prévention santé** (nutrition, ateliers équilibre et mémoire, sécurité routière)



ATELIERS DANSES

ACTIVITÉS À CHANTECLER	HORAIRES	TARIFS ANNUELS pour une activité
Découverte danses	Lundi : 14h à 15h30	150 € Talençais 194 € non Talençais
Danses bollywood	Mardi : 13h15 à 14h45	
Danses flamenco	Mercredi : 13h à 14h30	
Modern Jazz	Jeudi : 13h30 à 14h30	122 € Talençais 156 € non Talençais
Broadway	Lundi : 15h35-16h35	
Danses andalouses Enfants Ado - adultes	Jeudi 17h15 à 18h 18h à 19h	32 € Talençais 45 € non Talençais
Stages danses adultes-enfants	Périodes vacances scolaires Danse orientale	Programme Espace Seniors



■ ATELIERS D'EXPRESSION

ACTIVITÉS	HORAIRES	TARIFS ANNUELS pour une activité
Chorale Arc-en-ciel	Mardi : 15h à 17h - Chantecler	115 € Talençais 148 € non Talençais
Ensemble vocal Chante Clair	Jeudi : 15h à 17h - Chantecler	92 € Talençais 119 € non Talençais
Le Petit Théâtre des Seniors	Lundi : 14h à 16h Forum des Arts & de la Culture	115 € Talençais 148 € non Talençais
Anglais (grammaire - pratique orale/ conversation)	Débutant : lundi 9h15 à 10h45 Intermédiaire : mardi 9h15 à 10h45 Faux débutant : lundi 11h à 12h30 Pré-intermédiaire : mardi 11h à 12h30	Château Margaut 115 € Talençais 148 € 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 9h15 à 10h45 ou 13h15 à 14h45	
Gaîté lyrique	Mardi : 11h à 12h15 Château Margaut	92 € Talençais 119 € non Talençais



ATELIERS CRÉATIFS

ACTIVITÉS	HORAIRES ET LIEUX	TARIFS ANNUELS pour une activité
Mosaïque	Lundi : 9h30 à 12h30 ou 13h30 à 16h30 Chantecler	115 € Talençais 148 € non Talençais
Atelier couture (stylisme)	Lundi : 9h à 11h ou 11h30 à 13h30 ou 14h à 16h ou 16h à 18h 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	32 € Talençais 45 € non Talençais
Atelier libre : tricot	Mercredi : 13h30 à 16h30 Chantecler	
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 africa	Vendredi : 9h à 10h - Salle Coubertin	32 € Talençais 45 € non Talençais
Qi danse chinoise	Lundi : 9h15 à 10h15 - Studio Gambetta	
Body zen	Vendredi : 10h à 11h - Salle Coubertin Vendredi : 14h à 15h - Chantecler	
Stretching - relaxation	Mercredi : 13h45 à 14h45 - Salle Cauderès Mercredi : 15h15 à 16h15 - Salle Cauderès	
Sculpt zen	Vendredi : 15h15 à 16h15 - Chantecler	
Sons et émotions	Mardi : 11h à 12h - Chantecler	
Atelier autour des senteurs	Jeudi : 10h à 11h - Château Margaut (neuf séances à l'année)	
Fit choré	Jeudi : 9h15 à 10h15 Studio Gambetta	



■ ATELIERS MARCHES*

ACTIVITÉS	HORAIRES ET LIEUX	TARIFS ANNUELS pour une activité
Marche douce	Lundi : 9h45 à 11h30 (deux groupes)	32 € Talençais 45 € non Talençais
Marche rapide avec ou sans bâtons	Jeudi : 9h à 11h lieu à définir	
Marche dynamique	Vendredi : 9h à 11h30 lieu à définir	

*Inscription obligatoire, places limitées

Afin de permettre au plus grand nombre de participer, chaque personne est invitée à s'inscrire à un seul atelier de marche.



■ ATELIERS SPORT ET BIEN-ÊTRE

ACTIVITÉS	HORAIRES ET LIEUX	TARIFS ANNUELS pour une activité
Gym douce	Lundi : 9h30 à 10h30 et 10h45 à 11h45 Chantecler	122 € Talençais 158 € non Talençais
Gym d'entretien	Mercredi : 15h à 16h Jeudi : 9h30 à 10h30 et 10h45 à 11h45 Chantecler	
Zoom' ba douce	Mercredi : 9h30 à 10h30 - Chantecler	
Zoom' ba	Mercredi : 10h35 à 11h35 - Chantecler	
Fitness danse	Mardi : 9h30 à 10h30 - Chantecler	
Gi Gong	Mardi : 15h30 à 16h30 - Léo Lagrange Vendredi : 9h30-10h30 - Chantecler	
Yoga	Lundi : 15h45 à 16h45 - Léo Lagrange	
Pilates	Mardi : 9h30 à 10h30 - Léo Lagrange Vendredi : 10h45 à 11h45 - Chantecler	
Forme musculaire	Lundi : 13h45 à 14h45 - Cauderès Lundi : 16h à 17h - Dojo GAMMA Jeudi : 13h45 à 14h45 - Fehlmann Jeudi : 15h30 à 16h30 - Cauderès	32 € Talençais 45 € non Talençais



■ ACTIVITÉS CULTURELLES ET RÉCRÉATIVES

ACTIVITÉS	HORAIRES	TARIFS ANNUELS pour une activité
Conférences	Programme Espace seniors	La séance 5,50 € Talençais 8 € non Talençais
Ateliers d'histoire des antiquités nationales	Lundi : 10h à 12h Neuf séances dans l'année Auditorium Forums des Arts & de la Culture	Atelier annuel 33 € Talençais - 48 € non Talençais
Écoute musicale	Jeudi : 11h à 13h30 ou 13h45 à 15h15 Château Margaut	32 € Talençais 45 € 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 8 € Talençais - 13 € non Talençais Tarif avec orchestre 12 € Talençais - 19 € 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	32 € Talençais 45 € non Talençais
Tarot et belote	Lundi et mardi - Salle des Éclaireurs Jeudi et 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	Entrée libre Sur inscriptions



CHÂTEAU MARGAUT

412, cours de la Libération
33400 TALENCE

Tél. 05 56 84 78 02 - 05 56 84 78 01