

DU **11** AU **16**
MAI 2026
DE **8H À 12H**
PAS D'ACTIVITÉS LE JEUDI 14

AU COMPLEXE
GYMNASE DE SAINT PAUL CENTRE

2 activités arboutan seniors

GRATUIT

INITIATION GOLF

TENNIS PADEL

ATELIERS CRÉATIFS,
SPORTIFS,
BIEN-ÊTRE ET NATURE

ATELIER
INCLUSION NUMÉRIQUE

SAINTE-PAUL
Vie de La Réunion

En partenariat avec



www.mairie-saintpaul.re



PLACES LIMITÉES / RÉSERVÉES AUX RÉSIDENTS DE SAINT-PAUL ÂGÉS DE 60 ANS ET PLUS /

INSCRIPTION AU SERVICE SENIORS DU 22/04 AU 05/05 2026 - DE 8H À 13H / CONTACT 0262 70 43 43 OU 0693 97 43 90



Programme
Places limitées

LUNDI 11 MAI 2026 DE 8H À 12H

LOISIRS CRÉATIFS Décoration sur lampe en terre cuite / bocaux / galets...

KOKEDAMA Atelier de fabrication

TERRARIUM Confection d'un terrarium

ATELIER LANTERNE Fabrication d'une lanterne fleurie

SCULPTURE sur Bois

ACTIVITÉS SPORTIVES MARCHÉ SPORTIVE ► Parcours de Santé **9H-10H15** /

GYM DOUCE ► Gymnase **10H30-11H** / BODY ZEN ► Dojo **11H15-12H** /

TENNIS PADEL ► Tennis club **9H-12H**

ATELIERS NUMÉRIQUES Autonomie Numérique / Les arnaques en ligne

MARDI 12 MAI 2026 DE 8H À 12H

LOISIRS CRÉATIFS Décoration sur lampe en terre cuite / bocaux / galets...

KOKEDAMA Atelier de fabrication

TERRARIUM Confection d'un terrarium

ATELIER LANTERNE Fabrication d'une lanterne fleurie

SCULPTURE sur Bois

COUTURE MACHINE Confection de sacs à tarte

ACTIVITÉS SPORTIVES ATELIER RESPIRATION ► Dojo **9H-9H45** / YOGA ► Dojo /

TENNIS PADEL ► Tennis club **10H-12H** / SELF DÉFENSE ► Gymnase **10H35-11H45**

ATELIER SPORT SANTÉ (OMSEP) Diagnostique Sport Santé / test physique

ATELIERS NUMÉRIQUES Autonomie Numérique / Les arnaques en ligne

MERCREDI 13 MAI 2026 DE 8H À 12H

LOISIRS CRÉATIFS Décoration sur lampe en terre cuite / bocaux / galets...

KOKEDAMA Atelier de fabrication

TERRARIUM Confection d'un terrarium

ATELIER LANTERNE Fabrication d'une lanterne fleurie

SCULPTURE sur Bois

COUTURE MACHINE Confection de sacs à tarte

ACTIVITÉS SPORTIVES MARCHÉ SPORTIVE ► Parcours de Santé **9H-10H15** /

TENNIS PADEL ► Tennis club **10H-12H** / DANSE EN LIGNE ► Gymnase **10H30-11H30** /

INITIATION AU GOLF ► Bassin Bleue à Villèle - départ au Gymnase **PLACES LIMITÉES** /

DANSE ► Gymnase **11H45-12H15** /

ATELIERS NUMÉRIQUES Autonomie Numérique / Les arnaques en ligne

JEUDI 14 MAI 2026 FÉRIÉ

VENDREDI 15 MAI 2026 DE 8H À 12H

LOISIRS CRÉATIFS Décoration sur lampe en terre cuite / bocaux / galets...

KOKEDAMA Atelier de fabrication

TERRARIUM Confection d'un terrarium

SCULPTURE sur Bois

COUTURE MACHINE Confection de sacs à tarte

ACTIVITÉS SPORTIVES MARCHÉ SPORTIVE ► Parcours de Santé **9H-10H15** /

TENNIS PADEL ► Tennis club **10H-12H** / Yoga ► Dojo **10H15-10H45** /

ZUMBA ► Gymnase **11H-12H** / NATATION EMOTIONNELLE **Bonnet de bain obligatoire**

ATELIERS NUMÉRIQUES Autonomie Numérique / Les arnaques en ligne

SAMEDI 16 MAI 2026 DE 8H À 12H

LOISIRS CRÉATIFS Décoration sur lampe en terre cuite / bocaux / galets...

KOKEDAMA Atelier de fabrication

TERRARIUM Confection d'un terrarium

COUTURE MACHINE Confection de sacs à tarte

ACTIVITÉS SPORTIVES ZUMBA Géant ► Gymnase

ATELIERS NUMÉRIQUES Autonomie Numérique / Les arnaques en ligne



PLACES LIMITÉES

Réservées aux résidents de Saint-Paul âgés de 60 ans et plus

**Inscription au SERVICE SENIORS
DU 22/04 AU 05/05/2026 - DE 8H À 13H**

**Pièces à fournir : Justificatif de domicile et carte d'identité
Infos au 0262 70 43 43 / 0693 97 43 90**



En partenariat avec

