

Clubs Seniors



Centre communal d'action sociale



**Guide des activités
2025 / 2026**

Artistiques

Sportives

Culturelles



SOMMAIRE

01

À propos de nous

02

Modalités d'inscriptions

03

Nos activités



01

À PROPOS DE NOUS

Venez bouger et explorer une multitude d'activités avec les Clubs Seniors.

L'équipe d'animateurs et d'éducateurs sportifs vous proposent toute l'année des activités culturelles, sportives et de loisirs pour tous les goûts.

Besoin d'informations ?

Venez sur place, 7 Rue Charles Gounod, 94000 Créteil
Contactez nous par téléphone au **01 49 80 86 36**

Lundi de 13h à 17h

Mardi, mercredi, jeudi et vendredi
de 9h à 11h45 et de 13h à 17h

Les conditions d'inscription aux activités :

- Habiter à Créteil.
- Être âgé de plus de 55 ans.
- Ne plus exercer d'activité professionnelle.



La saison 2025-2026 des activités des clubs seniors sera ouverte :
du
lundi 15 septembre 2025
au
vendredi 12 juin 2026.

Pour vous inscrire aux activités, merci de nous retourner :

- La fiche de renseignements (disponible en ligne : <https://demarches.ville-creteil.fr/particulier/> et sur place) avec une photo d'identité.
- Le certificat médical pré-établi complété par votre médecin, si vous pratiquez une activité physique adaptée.
- La photocopie de votre avis d'imposition 2024 sur les revenus de l'année 2023, si vous avez une activité payante.

Les dossiers incomplets ne pourront pas faire l'objet d'une inscription.

Suite à votre inscription à une activité, vous recevrez par voie postale une facture faisant l'objet :

- D'une cotisation à la licence sportive d'un montant de 29,90€
- D'une cotisation aux activités payantes selon vos ressources.

Règlements par chèque (ordre: Régie Clubs Animations) ou en espèces.

En cas d'absence d'un intervenant, la direction fera le maximum pour organiser le remplacement.

Toutefois, il est possible que les délais ne permettent pas de vous informer soit de l'annulation soit du nom du remplaçant.

Certains créneaux spécifiques sont susceptibles de ne pas être maintenus en cas d'absence de l'intervenant.

Une information sera diffusée sur le blog le plus tôt possible.



**Trois absences injustifiées sont susceptibles d'entraîner le retrait de l'activité.
Merci de signaler toute absence.**



**Inscriptions
Vendredi 27 juin 2025
9h30 à 12h30 - 14h00 à 17h00**

Vous pourrez vous inscrire aux activités proposées pour la saison
2025-2026

**par téléphone au 01 58 43 38 85
ou en ligne sur le site de la ville ou via le blog sénior.**

ACTIVITÉS SPORTIVES

- *Activités d'intérieur*

Équipements obligatoires : tenue de sport, chaussures spécifiques, serviette, eau, un tapis de gym est souhaitable.



Gymnastique

La gymnastique est une activité physique composée d'exercices musculo-articulaire simples et non agressifs.

L'activité Energic Gym est basée sur des exercices dynamiques entraînant un renforcement et une tonification des principaux groupes musculaires ainsi qu'un développement des capacités cardio-respiratoires.

CSC Kennedy :

Lundi de 14h00 à 15h00

Espace Jean Ferrat :

Lundi de 14h00 à 15h00

CSC Madeleine Reberieux :

Mardi de 10h00 à 11h00 : Energic Gym

MJC CLUB DE CRETEIL :

Mardi de 10h00 à 11h00

Mardi de 11h00 à 12h00 : Energic Gym

PALAIS DES SPORTS :

Mercredi de 11h30 à 12h30

CENTRE SPORTIF DE LA LEVRIERE :

Mercredi de 09h30 à 10h30

Jeudi de 11h00 à 12h00



Un seul choix possible entre la gymnastique et l'équilibre.



Muscultation

La muscultation permet de solliciter ses muscles par le biais de charges additionnelles ou d'exercices au poids de corps afin de tonifier, développer et renforcer sa masse musculaire.

CENTRE M.T EYQUEM :

Lundi de 09h à 10h

Mardi de 09h à 10h

Jeudi de 09h à 10h



Pilâtes flow

Activité de renforcement musculaire qui reprend les fondamentaux du Pilates, Yoga et de la barre au sol, sur une musique.

On enchaîne les mouvements les plus efficaces de ces 3 disciplines.

MPT LA HAYE AUX MOINES

Jeudi de 11h00 à 12h00



Mobility flow/stretching

Ce cours propose des étirements en douceur et de façon passive afin d'allonger les muscles, d'étirer un peu plus les tendons ainsi qu'élargir l'amplitude articulaire.

ESPACE JEAN FERRAT
(stretching/relaxation) :

Mardi de 15h00 à 16h00

MPT HAYES AUX MOINES (Mobility flow) :

Jeudi de 14h00 à 15h00



Yoga

Le yoga est la pratique d'un ensemble de postures et d'exercices de respiration visant à apporter un bien-être physique et moral.

Cette activité est encadrée par une intervenante extérieure et nécessite une participation financière.

CSC MADELEINE REBERIOUX :

Jeudi de 10h00 à 11h00

Jeudi de 11h00 à 12h00

MJC CLUB CRETEIL :

Vendredi de 09h00 à 10h00

Vendredi de 10h00 à 11h00

Vendredi de 11h00 à 12h00



Danse en ligne

C'est une pratique qui consiste à danser en groupe sur des rythmes de rock, chleston, cha-cha-cha...On y trouve des danses plus connues : le Madison, Kuduro, la Macarena, la Country.

ESPACE JEAN FERRAT :

Mardi de 09h15 à 10h15 : premiers pas

Mardi de 10h15 à 11h15 : débutant

Mardi de 11h15 à 12h15 : novice



Atelier équilibre

C'est un atelier préventif permettant de diminuer le nombre de chutes des seniors. L'activité se fait dans un climat de confiance et de détente, elle favorise le travail des groupes musculaires responsables du maintien de l'équilibre.

ESPACE JEAN FERRAT :

Lundi de 15h15 à 16h15

CSC KENNEDY :

Lundi de 15h00 à 16h00

CSC MADELAINE RIBÉRIOUX :

Mardi de 11h00 à 12h00

RPA MARIVAUX :

Mercredi de 9h45 à 10h45

MPT LA HAYE AUX MOINES :

Jeudi de 10h00 à 11h00

RPA FRANCESCHI :

Vendredi de 10h00 à 11h00

Vendredi de 11h00 à 12h00



Zumba

C'est une activité alliant les éléments de la remise en forme : cardio et préparation musculaire, équilibre et flexibilité. Les chorégraphies s'inspirent principalement des danses du monde.

ESPACE JEAN FERRAT :

Mardi de 14h00 à 15h00

MPT LA HAYE AUX MOINES :

Jeudi de 15h00 à 16h00



Boxe

Nouveauté

La boxe, une activité ludique, de support pour travailler son équilibre, sa coordination, sa mémoire, tout en se tonifiant.

MPT LA HAYE AUX MOINES

Vendredi de 14h00 à 15h00



Danska

Nouveauté

Danse métissée, rythmée et harmonieuse de gestes et de pas, influencée par différentes musiques (Afrique, Caraïbes, Cuba et République Dominicaine)

MPT LA HAYE AUX MOINES

Mardi de 11h00 à 12h00



Tennis

Sport de raquette, opposant deux joueurs en simple ou quatre joueurs en double. Venez pratiquer cette activité au travers d'exercices et jeux ludiques afin de progresser sur votre technique.

Cette activité nécessite une participation financière.

CENTRE SPORTIF M.T. EYQUEM :

Mardi de 14h00 à 17h00 : jeux libre

Jeudi de 10h00 à 12h00 : cours collectif

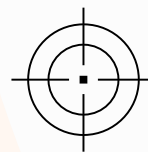


Tennis de table

Appelé aussi ping-pong, c'est un sport de raquette opposant deux ou quatre joueurs autour d'une table. Venez pratiquer cette activité au travers d'exercices et jeux ludiques afin de progresser sur votre technique.

CENTRE SPORTIF DASSIBAT :

Vendredi de 15h00 à 16h30



Tir sportif

Aiguiser votre habileté avec ce sport individuel qui consiste à envoyer, au moyen d'une carabine à air comprimé, un plomb sur une cible le plus précisément possible.

Cette activité nécessite une participation financière.

CENTRE SPORTIF M.T.EYQUEM :

Mardi de 14h30 à 16h00

- *Activités de plein air*

Équipements obligatoires : tenue de sport, chaussures de marche et petit sac à dos contenant : eau, vêtements de pluie, collation et chaussures.



Marche soutenue

C'est à la fois une activité physique, un loisir de découverte et de contemplation dans la nature, en suivant un itinéraire en groupe. En soutenue, vous marcherez de 7 à 10 kilomètres en moyenne. Des marches urbaines seront proposées de temps en temps le vendredi. Elles nécessiteront un titre de transport. Nous arpenterons des rues, ruelles et chemins urbains à la découverte du patrimoine

LUNDI :

Départ à 13h30 du Centre Sportif Dassibat

VENDREDI :

Départ à 13h30 du Centre Sportif Dassibat (départ du cinéma UGC Créteil Soleil pour les marches urbaines)



Marche modérée

Comme la marche soutenue, cette activité s'effectue dans la nature en suivant un itinéraire en groupe. C'est à la fois une activité physique et un loisir de découverte et de contemplation. En modérée, vous marcherez de 3 à 4 kilomètres en moyenne (semaine paire) et 5 à 6 kilomètres en semaine impaire.

JEUDI:

Circuit ramassage :

13h30 : Centre sportif Dassibat

13h36 : Hôtel de Ville, Avenue des Compagnons de la Libération; arrêt du bus 217 "Hôtel de Ville"

13h42 : Arcos, Rue René Arcos, arrêt du bus 217 " René Arcos"

13h48 : Gabriel Péri, Avenue Brosolette, arrêt du bus 104, " Gabriel Péri"

13h52 : Eglise, Rue de Paris, arrêt du bus 104, " Eglise de Créteil"

13h53 : Mondor Cimetière, Avenue Delattre de Tassigny, arrêt du bus 104, "Mondor"



Cyclotourisme

Au grand air, sur votre vélo muni d'un casque et de gants, partez à la découverte des différents paysages de la région parisienne. Au programme, balade entre 20 et 30 kilomètres.

JEUDI:

Départ à 13h30 du Club Créteil Village

Nouveauté



Marche nordique

La marche nordique consiste en une marche accélérée avec des bâtons de marche spécifiques.

**Cette activité est proposée
1 semaine sur 2.**

LUNDI :

Départ à 13h30 du Club Gounod



Un seul choix de marche possible

● Activités aquatiques

Le bonnet de bain est obligatoire, les shorts de bain sont interdits.



Aquagym

C'est une forme de gymnastique qui se pratique en piscine. La pression de l'eau évite les chocs et minimise le risque de courbatures, de claquages ou d'élongations musculaires. Elle procure une sensation de légèreté.

L'inscription se fait au semestre.

PISCINE DU COLOMBIER :

Lundi de 12h30 à 13h15

PISCINE DE LA LÉVRIÈRE:

Mardi de 12h45 à 13h30

Jeudi de 11h00 à 11h45

Vendredi de 15h50 à 16h35

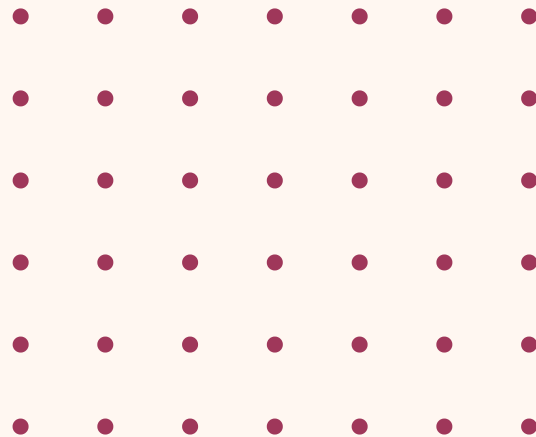


Aquaphobie

Les cours sont destinés aux personnes qui sont attirées par l'eau et qui souhaitent pouvoir nager paisiblement dans une piscine. En groupe restreint, vous apprendrez à apprivoiser l'eau à votre rythme, en commençant par revoir les techniques de respiration, d'immersion et de flottaison.

PISCINE DE LA LÉVRIÈRE:

Mardi de 12h00 à 12h45



Natation

Nager est un bon moyen pour stimuler votre système cardio-vasculaire, travailler votre endurance et favoriser la circulation sanguine. Vous pourrez soit nager librement dans le grand bain, soit avec l'encadrement d'un maître nageur sauveteur pour vous perfectionner dans le petit bain.

PISCINE DU COLOMBIER :

Vendredi de 11h00 à 11h45



Une seule inscription aquatique par personne

Les activités aquatiques ne sont pas encadrées par des éducateurs sportifs des Clubs Seniors, mais par des maîtres nageurs sauveteurs.

ACTIVITÉS ARTISTIQUES ET CULTURELLES



Atelier mémoire

Un moment convivial pour stimuler votre mémoire et vos capacités d'attention à travers des jeux, échanges et exercices ludiques, dans une ambiance bienveillante et adaptée au rythme de chacun.

RÉSIDENCE HALAGE :

Lundi de 14h30 à 17h00

CLUB VILLAGE :

Lundi de 14h30 à 17h00

RÉSIDENCE MARIVAUX :

Mercredi à 10h30 à 11h30

MAISON DES SENIORS :

Mercredi de 14h30 à 17h00

RÉSIDENCE FRANCESCHI :

Vendredi de 14h30 à 17h00

CLUB KENNEDY :

Jeudi de 14h30 à 17h00

Vendredi de 14h30 à 17h00

Nouveauté

Nouveauté



Chorale

C'est un lieu pour chanter ensemble à plusieurs voix et à l'unisson, apprendre des nouveaux chants (classiques, jazz, chanson), rencontrer d'autres choristes, échanger, se détendre et passer un bon moment.

Cette activité est encadrée par une intervenante extérieure et nécessite une participation financière.

RÉSIDENCE MARIVAUX :

Mardi de 14h45 à 17h00



Théâtre

Fait place à l'imagination, la création et la découverte. Cet atelier a pour but de développer une cohésion de groupe, de stimuler sa mémoire et de développer sa confiance en soi.

MJC CLUB DE CRETEIL

Mardi de 14h30 à 16h45



Aide numérique

Atelier disponible pour les personnes débutantes ou rencontrant des difficultés diverses sur leurs appareils (téléphone, tablette, ordinateur).

Les séances se dérouleront en individuel sur des créneaux de 1h15.

CLUB KENNEDY :

Mardi de 14h00 à 17h00

Mercredi de 14h00 à 17h00

Jeudi de 14h00 à 17h00



Patine sur bois

Venez rénover, décorer, peindre des meubles anciens pour leur donner une seconde vie.

RÉSIDENCE MARIVAUX :

Lundi de 14h00 à 17h00

Mercredi de 14h00 à 17h00

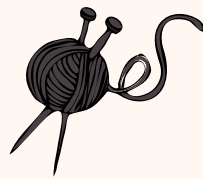


Dessin et créations

Dessinateur ou débutant venez apprendre ou renforcer différentes techniques de dessin au crayon et développer votre imagination. Réalisation d'autres œuvres artistiques.

CLUB KENNEDY :

Mardi de 14h00 à 16h45

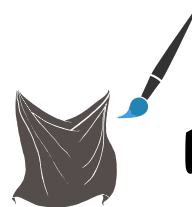


Patchwork

Venez confectionner des ouvrages de patchwork, en assemblant des morceaux de tissus de tailles, formes et couleurs différentes.

RÉSIDENCE MARIVAUX :

Mardi de 14h00 à 17h15

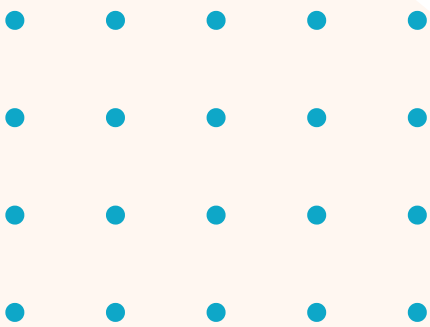


Peinture sur soie

Venez exprimer votre créativité sur la soie et réaliser des foulards, écharpes et bien d'autres.

RÉSIDENCE MARIVAUX :

Jedi de 13h30 à 17h00



AUTRES ACTIVITÉS



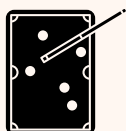
Club lecture

Nouveauté

Un moment convivial pour échanger autour de vos lectures, découvrir de nouveaux livres et partager vos coups de cœur en toute simplicité.

CLUB VILLAGE

Mardi et jeudi de 14h à 17h



Billard

Cette activité nécessite une participation financière.

CLUB KENNEDY :

Lundi, mardi, mercredi jeudi et vendredi de 13h30 à 17h15

CLUB VILLAGE :

Lundi, mardi, jeudi et vendredi de 13h30 à 17h15



Jeux d'échecs

Nouveauté

Un bon moyen pour travailler votre réflexion et aiguïser votre côté stratège.

CLUB VILLAGE :

Vendredi 14h à 17h15



Ciné-Clubs

Un film, un moment partagé, une discussion conviviale autour du 7e art.

CINEMA DU PALAIS :

Un jeudi par mois



Nos Clubs

Les deux clubs de la ville vous accueillent chaque jour dans une ambiance conviviale. Venez échanger, découvrir et partager des moments agréables autour de jeux de cartes (tarot, belote...) et divers jeux de société avec d'autres retraités.

CLUB KENNEDY :

Lundi, mardi, mercredi jeudi et vendredi de 13h30 à 17h15

CLUB VILLAGE :

Lundi, mardi, jeudi et vendredi de 13h30 à 17h15

ADRESSES DES LIEUX D'ACCEUILS ET D'ACTIVITÉS

- **CENTRE SOCIO-CULTUREL KENNEDY**
36 Boulevard John Fitzgerald Kennedy
- **CENTRE SOCIOCULTUREL MADELEINE REBÉRIOUX**
27 Avenue François Mitterrand
- **CENTRE SPORTIF ANDRÉ DASSIBAT**
7 Rue François Mauriac
- **CENTRE SPORTIF DE LA LEVRIERE**
24 Rue Ferdinand de Lesseps
- **CENTRE SPORTIF MARIE-THÉRÈSE EYQUEM**
6 Rue Thomas Edison
- **CINEMA DU PALAIS**
40 Allée Parmentier
- **CLUB KENNEDY**
37 Boulevard John Fitzgerald Kennedy
- **CLUB VILLAGE**
14 Rue des Ecoles
- **ESPACE JEAN FERRAT**
21 Rue Charles Beuvin
- **MAISON DES SENIORS**
2 Bis Rue Henri Koch
- **MAISON DE LA SOLIDARITÉ**
1 Rue Albert Doyen
- **MJC CLUB DE CRÉTEIL**
3 Rue Charpy
- **MJC VILLAGE**
57 Rue du Général Leclerc
- **MPT LA HAYE AUX MOINES**
4 Allée Georges Braque
- **PALAIS DES SPORT ROBERT OUBRON**
5 Rue Pasteur Vallery Radot
- **PISCINE DU COLOMBIER**
15 Rue de Paris
- **PISCINE DE LA LÉVRIÈRE**
24 Rue Ferdinand de Lesseps
- **RÉSIDENCE AUTONOMIE JOSEPH FRANCESCHI**
39 rue des Écoles
- **RÉSIDENCE AUTONOMIE LE HALAGE**
55 Quai du Halage
- **RÉSIDENCE AUTONOMIE MARIVAUX**
2 Rue Pierre Marivaux
- **SALLE MUNICIPALE POLYVALENTE RENÉ RENAUD**
9 Rue des Ecoles

MODE DE CALCUL DES RESSOURCES MENSUELLES

À partir de votre avis d'impôt 2024 sur les revenus 2023, prenez la totalité des revenus déclarés avant abattements en y ajoutant le cas échéant, les revenus fonciers et les revenus de capitaux mobiliers nets. Puis, divisez la somme par 12.

Ressources mensuelles		Billard	Tennis	Tir	Yoga	Chorale
Personne seule	Couple	Tarifs				
Jusqu'à 1 053 €	Jusqu'à 1 833 €	27,49 €	46,87 €	49,52 €	23,31 €	32,03 €
De 1 054 € à 1 130 €	De 1 834 € à 1 958 €	32,03 €	54,77 €	57,22 €	27,49 €	36,72 €
De 1 131 € à 1 276 €	De 1 959 € à 2 143 €	36,16 €	62,22 €	65,08 €	31,26 €	41,92 €
De 1 277 € à 1 408 €	De 2 144 € à 2 313 €	40,75 €	69,67 €	73,13 €	34,83 €	46,87 €
De 1 409 € à 1 568 €	De 2 314 € à 2 497 €	44,88 €	77,57 €	81,04 €	38,86 €	52,53 €
De 1 569 € à 1 750 €	De 2 498 € à 2 669 €	49,52 €	84,97 €	88,94 €	42,28 €	57,22 €
De 1 751 € à 1 873 €	De 2 670 € à 2 829 €	50,69 €	92,46 €	97,00 €	46,10 €	62,53 €
De 1 874 € à 1 996 €	De 2 830 € à 2 995 €	58,04 €	100,11 €	105,06 €	50,29 €	67,42 €
De 1 998 € à 2 352 €	De 2 996 € à 3 541 €	62,53 €	107,81 €	112,51 €	54,01 €	72,78 €
Au-delà de 2 352 €	Au-delà de 3 541 €	67,01 €	115,36 €	120,62 €	57,48 €	77,72 €

MES ACTIVITÉS

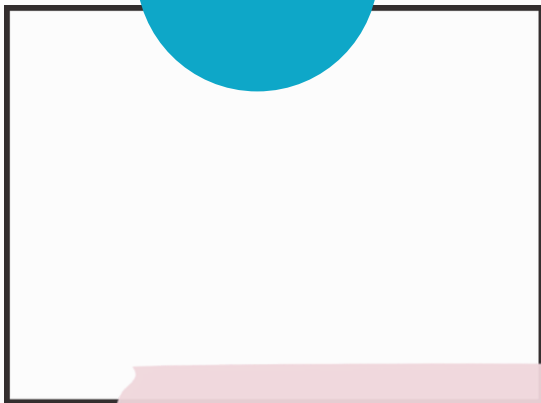
LUNDI



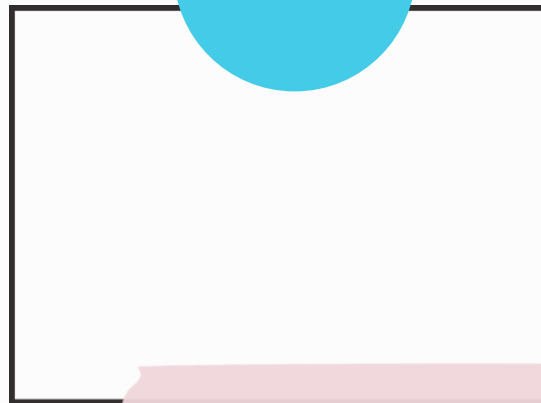
MARDI



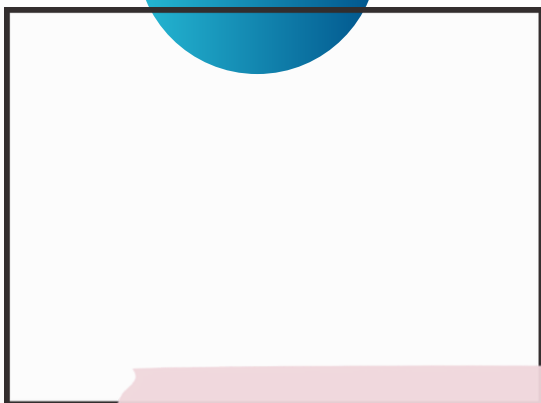
MERCREDI



JEUDI



VENDREDI



Notes



CLUBS SÉNIORS

7 Rue Charles Gounod

01 49 80 86 36



Pour suivre l'actualité des Club, rendez-vous
régulièrement sur
<https://blog-seniors.ville-creteil.fr>

Des programmes trimestriels avec des sorties
variées et divers événements, sont disponibles
toute l'année au sein des Clubs.
N'hésitez pas à jeter un œil !