

PROGRAMME DES ACTIVITES USMA + 50 ANS
SAISON 2025/2026

QUOI	OU	QUAND	A NOTER
AQUAGYM	Piscine Auguste Delaune 9 rue Anselme Saint-Ouen-sur-Seine	Vendredi 15h45 à 17h 16h à 16h45 dans le bassin	Sauf pendant les vacances scolaires
AUTONOM'GYM	Unité Animations Séniors 27 rue Gabriel Péri Saint-Ouen-sur Seine	Lundi 14h15 à 15h 15h10 à 15h55 16h05 à 16h50	Sauf pendant les vacances scolaires
BADMINTON	Gymnase Joliot Curie 8 Rue Pierre Curie 93400 Saint-Ouen-sur-Seine	Lundi 10h à 12h	Sauf pendant les vacances scolaires
	Gymnase Pablo Neruda 17 rue Salvador-Allende 93400 Saint-Ouen-sur-Seine	Jeudi 14h à 16h45	
FLECHETTES	Unité Animations Séniors 27 rue Gabriel Péri Saint-Ouen-sur Seine	Jeudi de 14h30 à 16h30	Sauf pendant les vacances scolaires
FOOT EN MARCHANT	Stade Pablo Neruda 17 rue Salvador-Allende 93400 Saint-Ouen-sur-Seine	Mardi 10h30 à 12h	Sauf pendant les vacances scolaires
GYM MIX	Gymnase Pablo Neruda 17 rue Salvador-Allende 93400 Saint-Ouen-sur-Seine	Lundi 14h à 14h55 et de 15h à 16h	Sauf pendant les vacances scolaires
	Gymnase Tommie Smith 44 rue Eugène Berthoud 93400 Saint-Ouen-sur-Seine	Vendredi 11h15 à 12h15	
PARE A CHUTES EQUILIBRE	Unité Animations Séniors 27 rue Gabriel Péri 93400 Saint-Ouen-sur Seine	Mardi 14h à 14h55 15h à 15h55	Sauf pendant les vacances scolaires
PETANQUE	Terrain Pablo Neruda 17 rue Salvador-Allende 93400 Saint-Ouen-sur-Seine	Mercredi de 14h à 17h	Sauf pendant les vacances scolaires
REMUE GAMBETTES	IME 41 Boulevard Biron 93400 Saint-Ouen-sur Seine	1er et 3ème mercredi de chaque mois de 14h15 à 16h15	Sauf pendant les vacances scolaires
RENFORCEMENT CARDIO RESPIRATOIRE	Stade Pablo Neruda 17 rue Salvador-Allende 93400 Saint-Ouen-sur-Seine	Mardi 9h à 10h25	Echauffement stade et salle de musculation 8h30 à 9h30 Sauf pendant les vacances scolaires
MARCHE ACTIVE	Grand Parc 12 rue Albert Dhalenne 93400 Saint-Ouen-sur-Seine	jeudi 8h45 à 10h15	Sauf pendant les vacances scolaires
RENFORCEMENT MUSCULAIRE	Gymnase Pablo Neruda 17 rue Salvador-Allende 93400 Saint-Ouen-sur-Seine	Mercredi 9h30 à 11h30	Etirements Gym douce dans le dojo suivant disponibilité Egalement pendant les vacances scolaires sauf indications contraires
TENNIS DE TABLE	Gymnase Pablo Neruda 17 rue Salvador-Allende 93400 Saint-Ouen-sur-Seine	Lundi 14h30 à 17h Mercredi 13h30 à 16h Mardi & vendredi 10h à 12h	Toute l'année sauf information du service des sports
YOGA	Gymnase Alice Milliat 32 boulevard Biron 93400 Saint-Ouen-sur-Seine	Jeudi 15h à 16h 30 débutants 16h30 à 18h confirmés	Sauf pendant les vacances scolaires