

**PROGRAMME DES ACTIVITES USMA + 50 ANS**  
**SAISON 2025/2026 DEPUIS LE 5 JANVIER 2026**

QUOI	OU	QUAND	A NOTER
<b>AQUAGYM</b>	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
<b>AUTONOM'GYM</b>	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
<b>BADMINTON</b>	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	
<b>FLECHETTES</b>	Unité Animations Séniors 27 rue Gabriel Péri Saint-Ouen-sur Seine	Jeudi de 14h30 à 16h30	Sauf pendant les vacances scolaires
<b>FOOT EN MARCHANT</b>	Stade Pablo Neruda 17 rue Salvador-Allende 93400 Saint-Ouen-sur-Seine	Mardi 10h30 à 12h	Sauf pendant les vacances scolaires
<b>GYM MIX</b>	Gymnase Alice Milliat 32 boulevard Biron 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	
<b>PARE A CHUTES EQUILIBRE</b>	Unité Animations Séniors 27 rue Gabriel Péri 93400 Saint-Ouen-sur Seine	Mardi 14h à 14h55 15h à 15h55	Sauf pendant les vacances scolaires
<b>PETANQUE</b>	Terrain Pablo Neruda 17 rue Salvador-Allende 93400 Saint-Ouen-sur-Seine	Mercredi de 14h à 17h	Sauf pendant les vacances scolaires
<b>REMUE GAMBETTES</b>	IME 41 Boulevard Biron 93400 Saint-Ouen-sur Seine	Deux mercredis tous les mois de 14h15 à 16h15	Sauf pendant les vacances scolaires
<b>RENFORCEMENT CARDIO RESPIRATOIRE</b>	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
<b>MARCHE ACTIVE</b>	Grand Parc 12 rue Albert Dhalenne 93400 Saint-Ouen-sur-Seine	jeudi 8h45 à 10h15	Sauf pendant les vacances scolaires
<b>RENFORCEMENT MUSCULAIRE</b>	Gymnase Pablo Neruda 17 rue Salvador-Allende 93400 Saint-Ouen-sur-Seine	Mercredi 9h à 11h	Etirements Gym douce dans le dojo suivant disponibilité Egalement pendant les vacances scolaires sauf indications contraires
<b>TENNIS DE TABLE</b>	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
<b>YOGA</b>	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