

PROGRAMME ANNUEL DES ACTIVITES USMA + 50 ANS

SAISON 2021/2022

QUOI	OU	QUAND	A NOTER
AUTONOM'GYM	Maison des retraités 27 rue Gabriel Péri Saint-Ouen-sur Seine	Lundi 14h15 à 15h 15h à 16h 16h à 17h	Sauf vacances scolaires
BADMINTON	PABLO NERUDA 17 rue Salvador Allende Saint-Ouen-sur Seine	Jeu-di 14h à 17h30	Toute l'année
BOWLING	8 rue Wallon 93 800 Epinay-sur-Seine	2ème mercredi et dernier vendredi de chaque mois	
FLECHETTES	PABLO NERUDA Salle conviviale	Jeu-di à 14h30 à 16h30	1er et 3ème Jeu-di de chaque mois
GYM AQUATIQUE	Centre sportif de l'île des Vannes 15 boulevard Marcel Paul L'île Saint-Denis	Vendredi 15h15 à 16h45	Sauf vacances scolaires
GYM MIX	PABLO NERUDA salle de lutte	Lundi de 14h30 à 15h25 et de 15h30 à 16h30	1er lundi de chaque mois ballons de KLEIN 3ème lundi jeux d'adresse Sauf vacances scolaires
	TOMMIE SMITH 44 rue Eugène Berthoud Saint-Ouen-sur-Seine	Vendredi de 11h15 à 12h15	Sauf vacances scolaires
PARE A CHUTES EQUILIBRE	Maison des retraités	Mardi 14h15 à 15h15 et de 15h15 à 16h15	Sauf vacances scolaires
REMUE GAMBETTES	IME 41 Boulevard Biron Saint-Ouen-sur Seine	Mercredi 14h30 à 16h30	1er et 3ème mercredi de chaque mois
REMUE MENINGES ECHECS	IME	Mercredi 14h30 à 16h30	2ème et 4ème mercredi de chaque mois
RENFORCEMENT CARDIO RESPIRATOIRE	PABLO NERUDA Tour du stade	Mardi et Jeu-di 8h30 à 10h	Sur RDV salle 33 Vélo, rameur et tapis de marche
RENFORCEMENT MUSCULAIRE	PABLO NERUDA Salle de musculation	Mercredi 8h30 à 10h	Echauffement salle 33 Vélo, rameur et tapis de marche
TENNIS DE TABLE	PABLO NERUDA Salle de tennis de table	Lundi 16h à 18h Mardi 10h à 12h Mercredi 14h à 16h vendredi 10h00 à 12h00	Toute l'année
QI GONG ou TAI CHI	PABLO NERUDA Salle de lutte	Mercredi 16h30 à 18h30	2ème et 4ème mercredi

Point accueil retraités	27 avenue Gabriel Péri 93400 Saint-Ouen-sur-Seine	Tél.: 01 49 45 77 01
Stade Pablo Neruda	17 Rue Salvador Allende Saint-Ouen-sur-Seine	Tél.: 01 40 11 38 42
Stade Joliot Curie	8 Rue Pierre Curie 93400 Saint-Ouen-sur-Seine	Tél.: 01 40 10 01 92
Gymnase Tommie Smith	42/44 rue Eugene Berthoud Saint-Ouen-sur-Seine	Tél.: 01 40 11 02 06
Île des Vannes	1 boulevard Marcel Paul 93450 Ile Saint-Denis	Tél.: 01 48 13 11 20
Bowling	8 rue Wallon 93800 Epinay-sur-Seine	Tél.: 01 83 72 87 14
IME	41 boulevard Biron 93400 Saint-Ouen-sur-Seine	Tél.: 01 49 18 10 50