

Tai Chi



Mardi
Salle de Pré-Bénit
9h - 10h30
10h45 - 12h15

Tennis de table



Mardi
Salle Dolbeau
13h45 - 17h

Activités Ponctuelles



Hiver à la journée

Ski de fond - Raquettes
Marche en milieu enneigé

Sur inscription au Club
le vendredi après-midi
10 jours avant la sortie

Séjour : rando découverte

Annuellement
Théâtre Tête d'Or à Lyon

le mardi après-midi

Sur abonnement
4 fois par an - Trajet en car
places limitées

Bal costumé - Matinée diots - Spectacles ...



Seniors Actifs Berjalliens

- Association Loi 1901.
- Les groupes sont animés grâce à la volonté de tous et au bénévolat.
- Ambiance amicale et conviviale pour vivre ensemble une retraite paisible et enrichissante, tout en étant à l'écoute de «l'autre».

Objectifs

- Préserver la santé de tous les adhérents
- Promouvoir, coordonner les initiatives en faveur des Seniors et proposer des pratiques culturelles et sportives adaptées.
- Renforcer le lien social en luttant contre la sédentarité et l'isolement.

Conditions d'adhésion

- Seniors + de 50 ans
- Habiter Bourgoin-Jallieu et la CAPI.

Cotisation annuelle

- 14 € pour les Berjalliens
 - 17 € pour les autres
- Les Seniors résidant hors CAPI pourront adhérer dans la limite des places disponibles, après avis du Bureau.
- 1/2 tarif pour les adhérents de plus de 80 ans
 - gratuit pour les + de 90 ans
 - Licence FFRS 26 € pour l'année
- Obligatoire pour les activités sportives

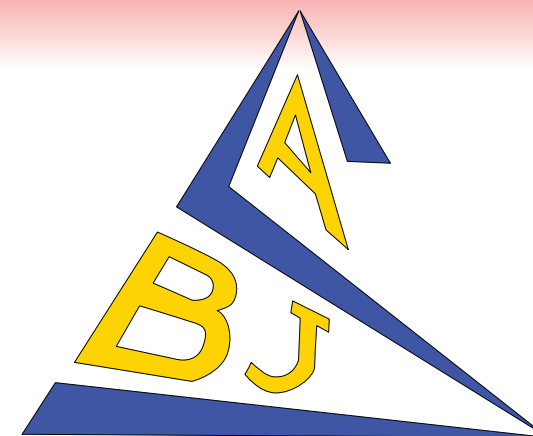
Au cours de l'année, des séjours
et des sorties à la journée sont proposés

Renseignez-vous à la permanence du club
le vendredi de 14h30 à 16h30

(hors vacances scolaires)

consultez les panneaux d'affichage
à l'entrée de l'Espace Seniors

Conception et impression Imp. Carte - Bourgoin-Jallieu - Ne pas jeter sur la voie publique



Seniors Actifs Berjalliens

Programme
des activités
2022/2023

Espace Seniors au "Renouveau"

10 place A. Schweitzer - 38300 Bourgoin-Jallieu
tél. 04 74 43 26 09 - sabj38@orange.fr
<http://senioractif-berjallien.wifeo.com>



Activités aquatiques



Lundi : 11h - 12h
Vendredi 16h - 17h
Piscine Champaret
dont 30 min d'aquagym

Activ'mémoire



Jeudi : 9h - 10h30
à la Fraternelle

Pilates



Lundi 9h - 10h / 10h15 - 11h15
Salle rez-de-chaussé
Maison des Associations du Centre

Musique



Chorale "Amitié en chansons"
Lundi : 13h30 - 15h45
Salle de Pré-bénit

Jeux de boules



Lundi : 14h - 18h
Mercredi : 14h - 18h
Vendredi : 14h - 18h
Place de la République

Danses



Danses en ligne
Mardi : 14h30 - 16h
Salle Linné à Champ Fleuri

Danses de salon - Rock
Vendredi : 9h30 - 11h30
Salle de Pré-bénit

Gymnastique

Salle banalisée de Champaret
Mercredi

Gymnastique : 8h45 - 9h45 / 9h55 - 10h55
Gym douce : 11h00 - 11h55



Salle de la Fraternelle
Mardi
Gym : 9h - 10h

Vendredi
Gym dynamique : 8h30 - 9h30
Gym + douce : 9h30 - 10h30

Peinture Dessin



Mardi : 14h - 16h
Espace Seniors
Salle Annexe du Renouveau

Activités pédestres



Marche nordique
Mardi : 9h - 11h
RDV Parking de Rosière

Marche de proximité
Mardi : 13h30 - 16h30
RDV Parking Salle Polyvalente

Randonnées

Jeudi : 1/2 journée et journée
RDV Parking Salle Polyvalente

Voir planning et horaires au Renouveau
et sur le site senioractif-berjallien

Tir à l'arc



Tir à l'arc
Mardi : 11h40 - 13h40
Vendredi : 11h40 - 13h40
Palais des Sports

Jeux



Scrabble en duplicate
Mercredi : 14h - 16h30
Salle annexe du Renouveau

Scrabble - Jeux de cartes
Lundi et Vendredi : 14h30 - 16h30
Espace Seniors