

AVEC LES CLUBS DE L'ÂGE D'OR

Vivez plus fort

SEP. 2024 - SEP. 2025

Ateliers,
animations,
sorties,
conférences,
prévention
santé...



montpellier.fr/ccas



**CC
as**

ÉDITO

Le CCAS de la Ville de Montpellier a le plaisir de vous présenter le nouveau livret annuel des activités proposées au sein des 17 Clubs de l'Âge d'Or. Ce nouveau format est basé sur une année scolaire (de septembre 2024 à août 2025) et vous permet de prendre connaissance des activités club par club ou par thématique.

Durant 12 mois, les Clubs de l'Âge d'Or vous proposent un panel d'activités sportives, culturelles, artistiques et ludiques, ainsi que des sorties et des rendez-vous conviviaux et festifs.

Cette offre diversifiée vise à améliorer le bien-être des seniors et à favoriser le bien vieillir à Montpellier. Les activités sont dispensées par une équipe de professionnels bienveillante, à votre écoute et accompagnée d'intervenants spécialisés dans leur domaine de compétence. De nombreux bénévoles, expérimentés et investis, interviennent également tout au long de l'année pour développer des animations.

Désormais, c'est à vous de jouer ! Il ne vous reste plus qu'à vous perfectionner dans telle activité, ou à en découvrir de nouvelles. Musique, culture, écriture, théâtre, sport : autant d'occasions de vous retrouver entre amis et de tisser de nouvelles amitiés. Chacun d'entre vous y trouvera son bonheur.

Les Clubs de l'Âge d'Or vous étant destinés, n'hésitez pas à en pousser la porte pour qu'ensemble, nous fassions de ces lieux un havre de convivialité qui vous ressemble.

Très bonne rentrée à toutes et à tous !



Michaël DELAFOSSE

Maire de Montpellier
Président de Montpellier
Méditerranée Métropole
Président du CCAS



Michel CALVO

Adjoint au Maire
délégué à la Ville
fraternelle et solidaire
Vice-Président du CCAS



Yves BARRAL

Conseiller municipal
délégué à l'Âge d'Or





Les 17 clubs municipaux de l'Âge d'Or sont gérés par le CCAS et implantés au cœur des quartiers de Montpellier.

Ils sont ouverts aux seniors retraités, habitant à Montpellier.

Lieux privilégiés de loisirs, de convivialité, de partage, de rencontres et d'échanges, ils proposent un large choix d'activités. Sport, culture, sorties, découvertes et repas accompagnés d'un spectacle sont au programme pour tous les adhérents des clubs !

INFORMATIONS PRATIQUES

LA CARTE ÂGE D'OR

Cette carte est obligatoire pour participer aux activités des clubs et pour s'inscrire à des activités payantes.

Elle permet de

- Fréquenter les Clubs de l'Âge d'Or
- Participer à toutes les activités proposées sur l'agenda trimestriel (voyages, sorties, conférences, bals) ainsi qu'aux divers ateliers et animations se déroulant dans les clubs
- S'inscrire aux activités sportives
- Participer aux manifestations de l'Âge d'Or
- Bénéficier de tarifs préférentiels dans certains établissements culturels et certains festivals

Comment l'obtenir ?

En se rendant au CCAS de Montpellier - 125 Place Thermidor.

- Au Point Information et Orientation (PIO) de l'Âge d'Or : du lundi au vendredi de 8h30 à 12h30 et de 13h30 à 17h00. - Tram ligne 1 et 3 arrêt Port Marianne.
- Dans l'ensemble des Clubs de l'Âge d'Or

Attention : en raison des travaux, les lignes de tram et bus sont susceptibles d'être perturbées.

Obtention de la carte sous trois conditions :

- Être retraité
- Résider à Montpellier
- Sur présentation des justificatifs suivants : une photo d'identité, une carte d'identité, un justificatif de domicile, l'avis d'imposition 2024 (sur les revenus 2023, documents originaux) et le titre de pension (pour les nouveaux retraités).

Montant de l'adhésion :

- **5 €** pour les seniors des groupes 3 et 4*
- **Gratuit** pour les seniors des groupes 1 et 2 *

*Nouvelle tarification sociale pour les activités payantes :

Depuis 2023, une nouvelle tarification est mise en place, basée sur le quotient familial (revenu net imposable divisé par le nombre de part fiscale) afin de favoriser l'accès aux activités payantes pour les adhérents les plus modestes.

Les différentes tranches ont été calculées selon les barèmes suivants :

Groupe 1 : Quotient Familial inférieur à 1000 € par mois

Groupe 2 : Quotient Familial de 1000 € à 1250 €

Groupe 3 : Quotient Familial de 1250 € à 1500 €

Groupe 4 : Quotient Familial supérieur à 1500 €



LA CARTE MONTPELLIER SPORTS

Cette carte sera demandée pour pratiquer les activités gymniques dans les Maisons pour tous, dans certains gymnases, dans les piscines et pour participer aux randonnées pédestres, aux marches nordiques et actives.

Comment l'obtenir ?

- 1- Avoir la carte de l'Âge d'Or à jour
- 2- Se présenter dans l'une des Maisons pour tous la délivrant (renseignements au 04 67 34 72 73) avec :
 - Un certificat médical d'aptitude sportive
 - Une attestation d'assurance responsabilité civile
 - Une photo d'identité
 - 5€

- 3- Se présenter sur le site de l'activité choisie

Conditions générales :

La Carte Montpellier Sports est nominative. Elle ne peut ni être cédée ni être vendue. Aucun duplicata ne sera délivré. Elle est nécessaire pour toutes les activités organisées dans le cadre du service des sports. Elle est réservée aux Montpelliérains.

8 LES CLUBS DE L'ÂGE D'OR **QUARTIER PAR QUARTIER**

10 QUARTIER **MOSSON**

- 10** CLUB DE L'ÂGE D'OR LE LAC
- 11** CLUB DE L'ÂGE D'OR BARONCELLI
- 12** CLUB DE L'ÂGE D'OR VINCENT SCOTTO

13 QUARTIER **LES CÉVENNES**

- 13** CLUB DE L'ÂGE D'OR PAUL BOULET
- 14** CLUB DE L'ÂGE D'OR JEANNE GALZY
- 15** CLUB DE L'ÂGE D'OR PAUL VALÉRY

16 QUARTIER **HOPITAUX-FACULTÉS**

- 16** CLUB DE L'ÂGE D'OR AIGUELONGUE

17 QUARTIER **MONTPELLIER CENTRE**

- 17** CLUB DE L'ÂGE D'OR LA TREILLE
- 18** CLUB DE L'ÂGE D'OR LA CAVALERIE
- 19** CLUB DE L'ÂGE D'OR LES AUBES
- 20** CLUB DE L'ÂGE D'OR LUIS MARIANO
- 21** CLUB DE L'ÂGE D'OR DOCTEUR BONNET





22 QUARTIER **PORT MARIANNE**

22 CLUB DE L'ÂGE D'OR ANTONIN BALMÈS

23 QUARTIER **PRÈS D'ARÈNES**

23 CLUB DE L'ÂGE D'OR LAURE MOULIN

24 CLUB DE L'ÂGE D'OR JACQUELINE BÉGIN

25 QUARTIER **CROIX D'ARGENT**

25 CLUB DE L'ÂGE D'OR JACQUELINE MAILLAN

26 CLUB DE L'ÂGE D'OR LEMASSON

28 INDEX PAR ACTIVITÉS

30 ACTIVITÉS PHYSIQUES ADAPTÉES

34 ACTIVITÉS BIEN-ÊTRE

36 ACTIVITÉS CULTURELLES ET ARTISTIQUES

40 ACTIVITÉS LOISIRS

44 PARTENARIATS

44 ACTIVITÉS PAYANTES

LES CLUBS DE L'ÂGE D'OR QUARTIER PAR QUARTIER

LA MOSSON

1. Le Lac
2. Baroncelli
3. Vincent Scotto

HÔPITAUX-FACULTÉS

4. Aiguelongue

LES CÉVENNES

5. Paul Boulet
6. Jeanne Galzy
7. Paul Valéry

MONTPELLIER CENTRE

8. La Treille
9. La Cavalerie
10. Docteur Bonnet
11. Les Aubes
12. Luis Mariano

CROIX D'ARGENT

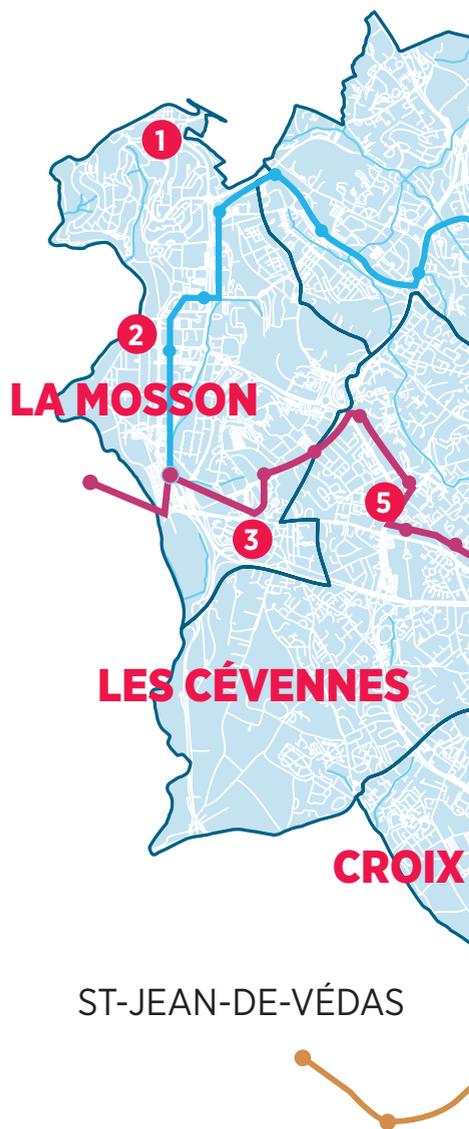
13. Lemasson
14. Jacqueline Maillan

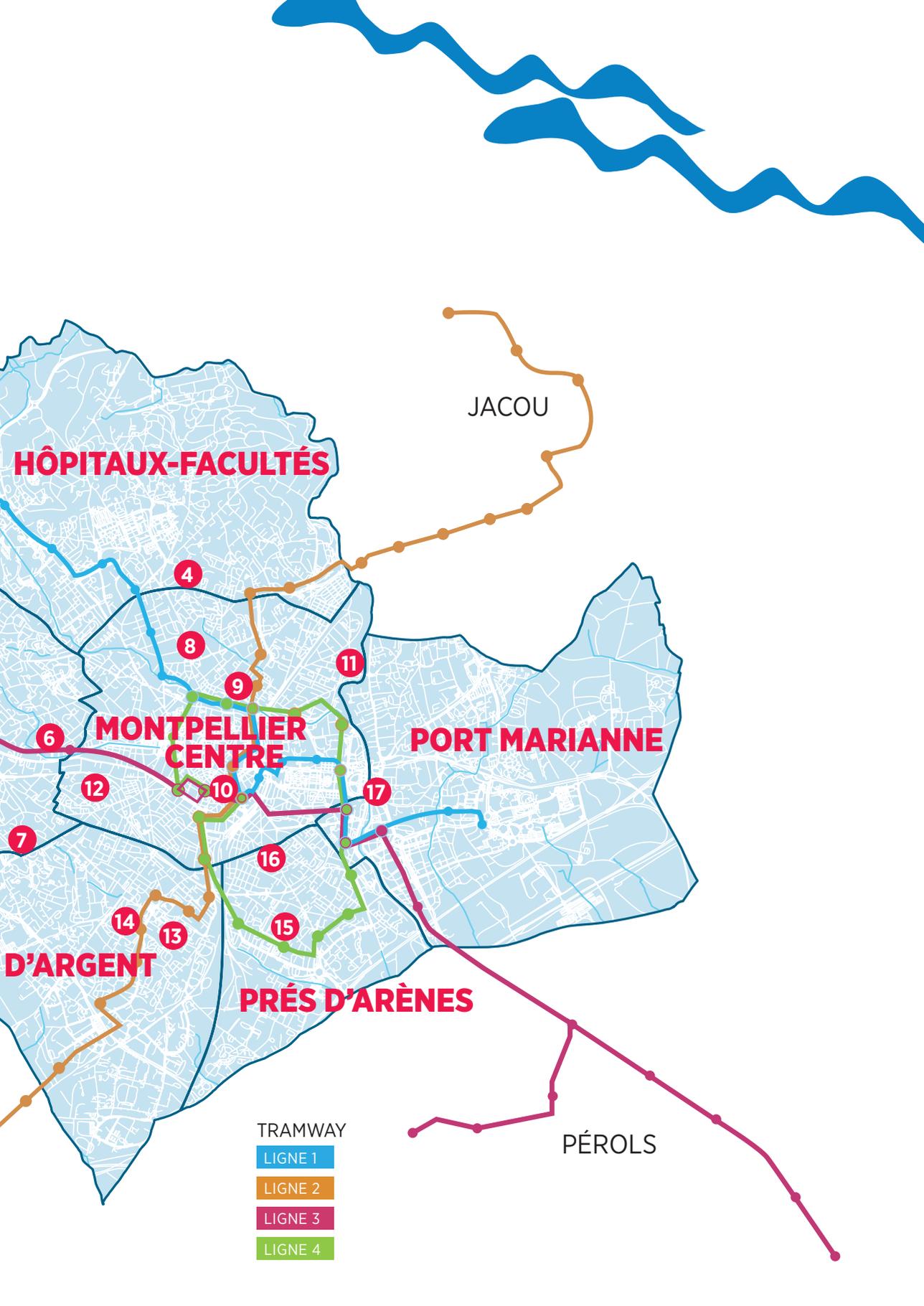
PRÉS D'ARÈNES

15. Jacqueline Bégin
16. Laure Moulin

PORT MARIANNE

17. Antonin Balmès





HÔPITAUX-FACULTÉS

JACOU

MONTPELLIER CENTRE

PORT MARIANNE

D'ARGENT

PRÈS D'ARÈNES

PÉROLS

TRAMWAY

LIGNE 1

LIGNE 2

LIGNE 3

LIGNE 4

4

8

9

11

6

12

10

17

7

16

14

13

15

QUARTIER **MOSSON**

CLUB DE L'ÂGE D'OR **LE LAC**

Les Hauts de Massane
**Maison pour tous
Georges Brassens**

Rue Louis Pergaud /
60 place Jacques Brel
04 67 45 11 60
club.lelac@montpellier.fr

ACCÈS

- Bus N°19 arrêt Carriera ou
Place d'Italie
- Tram L1 station Hauts de
Massane

HORAIRES

Du lundi au vendredi
9h30-12h30 et 13h15-17h15

ACTIVITÉS

Activités physiques adaptées.. 30

- Marche
- Karaté
- Marche avec la Maison pour tous et
le club Baroncelli

Activités bien-être..... 34

- Jardin aux fleurs
- Atelier relaxation
- Soins esthétiques

Activités loisirs..... 40

- Atelier culinaire (pâtisserie)
- Jeux de société et cartes
- Tennis de table
- Loto
- Bal
- Atelier couture



QUARTIER **MOSSON**

CLUB DE L'ÂGE D'OR **BARONCELLI**

Maison pour tous Léo Lagrange

155 avenue de Bologne

04 67 75 65 83

club.baroncelli@montpellier.fr

ACCÈS

- Bus N°19 arrêt Halles de la Paillade
- Tram L1 station Halles de la Paillade

HORAIRES

Du lundi au vendredi

9h30-12h30 et 13h15-17h15

ACTIVITÉS

Activités physiques adaptées.. 30

- Marche
- Danse contemporaine

Activités bien-être..... 34

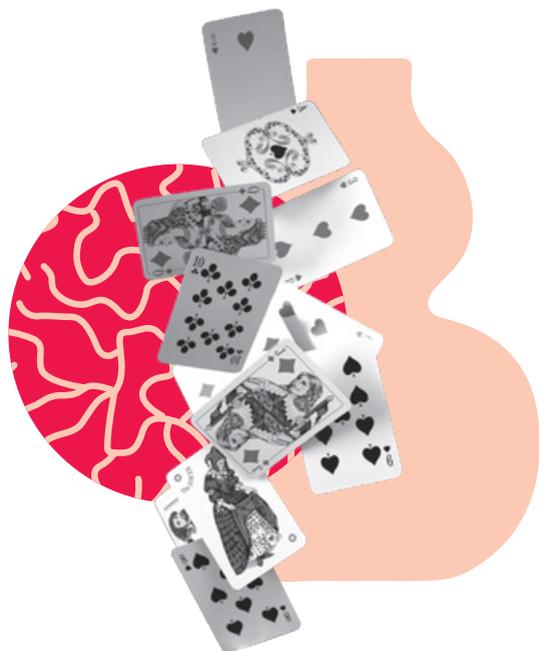
- Atelier autour du jardin
- Atelier mémoire

Activités culturelles et artistiques 36

- Loisirs créatifs
- Poésie urbaine
- Atelier d'écriture
- Cinéma (avec la Maison pour tous une fois par mois)

Activités loisirs..... 40

- Atelier couture
- Pétanque
- Tennis de table
- Jeux de société et cartes
- Loto
- Bal
- Atelier culinaire
- Atelier numérique



QUARTIER MOSSON

CLUB DE L'ÂGE D'OR VINCENT SCOTTO

Celleneuve

Résidence le Clos de la Fontaine,
rue Jacques Lemercier

04 67 40 43 77

club.scotto@montpellier.fr

ACCÈS

- Bus N°10 arrêt Celleneuve
- Tram L3 station Celleneuve

HORAIRES

Du lundi au vendredi
9h30-12h30 et 13h15-17h15

ACTIVITÉS

Activités physiques adaptées.. 30

- Gymnastique adaptée
- Pilates
- Danse en rythme
- Danse en ligne

Activités bien-être..... 34

- Atelier mémoire
- Soins esthétiques

Activités culturelles et artistiques 36

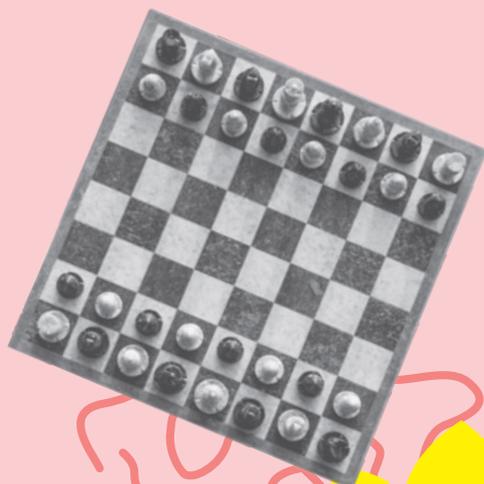
- Peinture sur soie
- Peinture sur verre
- Mosaïque

Activités loisirs..... 40

- Jeux de société et cartes
- Loto
- Bal
- Groupe vocal

Partenariats 44

- Atelier culinaire (association l'Esperluette)
- Atelier corporel (association Anim'aidants / le Clos de la Fontaine)



QUARTIER **LES CÉVENNES**

CLUB DE L'ÂGE D'OR **PAUL BOULET**

Maison pour tous François Villon

4, rue des Araucarias
04 67 40 43 87
club.boulet@montpellier.fr

ACCÈS

- Bus n°10 et 15 arrêt Les Tonnelles
- Tram L3 station Tonnelles

HORAIRES

Du lundi au vendredi
9h30-12h30 et 13h15-17h15

ACTIVITÉS

Activités bien-être..... 34

- Relaxation
- Atelier mémoire

Activités culturelles et artistiques 36

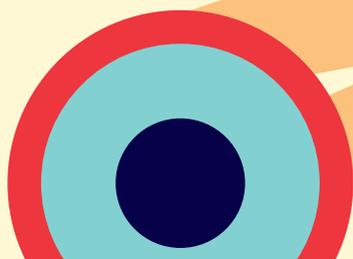
- Balades culturelles
- Italien

Activités loisirs..... 40

- Jeux de société et cartes
- Loto
- Tennis de table
- Pétanque
- Atelier chant
- Atelier culinaire et pâtisserie
- Atelier couture
- Bal

Partenariats 44

- Prévention des chutes (STAPS)



QUARTIER **LES CÉVENNES**

CLUB DE L'ÂGE D'OR **JEANNE GALZY**

Cité Astruc

14, rue de Clémentville

04 30 78 32 94

club.galzy@montpellier.fr

ACCÈS

- Tram L3 station Cité Astruc

HORAIRES

Du lundi au vendredi

9h30-12h30 et 13h15-17h15

ACTIVITÉS

Activités physiques adaptées.. 30

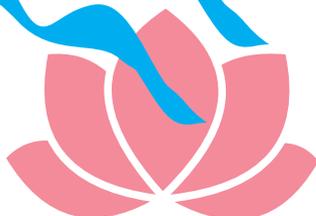
- Gymnastique douce
- Réveil musculaire
- Yoga
- Danse en rythme
- Danse en ligne

Activités culturelles et artistiques 36

- Atelier guitare
- Atelier percussions
- Chorale
- Chorale piano
- Peinture sur verre

Activités loisirs..... 40

- Jeux de société et cartes
- Loto
- Bal
- Atelier couture



QUARTIER **LES CÉVENNES**

CLUB DE L'ÂGE D'OR **PAUL VALÉRY**

Maison pour tous Marcel Pagnol

64, route de Laverune
04 67 27 35 96
club.paul-valery@montpellier.fr

ACCÈS

- Bus n°17 arrêt Pas du Loup

HORAIRES

Du lundi au vendredi
9h30-12h30 et 13h15-17h15

ACTIVITÉS

Activités physiques adaptées.. 30

- Tai-Chi
- Marche
- Danse en ligne
- Danse en rythme

Activités bien-être..... 34

- Atelier mémoire

Activités culturelles et artistiques 36

- Sculpture & modelage
- Loisirs créatifs
- Théâtre du rire
- Chorale

Activités loisirs..... 40

- Jeux de société et cartes
- Concours de tarot et scrabble
- Repas solidaire (atelier culinaire)
- Loto
- Bal (une fois par mois)



QUARTIER HÔPITAUX-FACULTÉS

CLUB DE L'ÂGE D'OR **AIGUELONGUE**

158, rue Raoul-Follereau
Cité La Justice – Escalier 21
04 67 54 53 72
club.aiguelongue@montpellier.fr

ACCÈS

- Bus n°15 arrêt Major Flandre

HORAIRES

Du lundi au vendredi
9h30-12h30 et 13h15-17h15

ACTIVITÉS

Activités physiques adaptées.. 30

- Marche
- Gymnastique adaptée
- Danse en ligne
- Danse folklorique

Activités bien-être..... 34

- Brain Gym
- Atelier mémoire
- Atelier détente

Activités culturelles et artistiques 36

- Atelier mosaïque
- Dessins
- Loisirs créatifs

Activités loisirs..... 40

- Atelier couture
- Jeux de société et cartes
- Loto
- Bal
- Atelier chant



QUARTIER MONTPELLIER CENTRE

CLUB DE L'ÂGE D'OR LA TREILLE

Boutonnet
8, rue de l'abbé de L'Épée
04 67 55 12 17
club.latreille@montpellier.fr

ACCÈS

- Bus n°10 arrêt Marie Caizergues

HORAIRES

Du lundi au vendredi
9h30-12h30 et 13h15-17h15

ACTIVITÉS

Activités physiques adaptées.. 30

- Brain Gym
- Réveil musculaire
- Marche

Activités bien-être..... 34

- Relaxation
- Soins esthétiques

Activités culturelles et artistiques 36

- Atelier dessin
- Loisirs créatifs

Activités loisirs..... 40

- Atelier couture
- Pétanque
- Jeux de société et cartes
- Loto



QUARTIER MONTPELLIER CENTRE

CLUB DE L'ÂGE D'OR LA CAVALERIE

Les Beaux-arts
28, rue de la Cavalerie
04 67 79 09 81
club.lacavalerie@montpellier.fr

ACCÈS

- Tram L2 station Beaux-arts

HORAIRES

Du lundi au vendredi
9h30-12h30 et 13h15-17h15

ACTIVITÉS

Activités physiques adaptées.. 30

- Lâcher prise
- Yoga
- Gymnastique douce
- Marche
- Tai-Chi
- Réveil musculaire

Activités bien-être..... 34

- Relaxation
- Soins esthétiques
- Atelier respiration détente
- Atelier mémoire

Activités culturelles et artistiques 36

- Atelier papier mâché
- Dessins
- Loisirs créatifs
- Italien
- Couture

Activités loisirs..... 40

- Jeux de société et cartes
- Loto
- Pétanque
- Dance floor (2^{ème} jeudi du mois)



QUARTIER MONTPELLIER CENTRE

CLUB DE L'ÂGE D'OR LES AUBES

EHPAD Les Aubes
Avenue Saint André de Novigens
04 67 72 98 83
club.lesaubes@montpellier.fr

ACCÈS

- Bus n°14 arrêt Foyer les Aubes

HORAIRES

Du lundi au vendredi
9h30-12h30 et 13h15-17h15

ACTIVITÉS

Activités physiques adaptées.. 30

- Pilates
- Marche
- Brain Gym
- Danse en rythme

Activités bien-être..... 34

- Atelier mémoire

Activités culturelles et artistiques 36

- Loisirs créatifs
- Poterie
- Création mode

Activités loisirs..... 40

- Jeux de société et cartes
- Loto
- Pétanque
- Groupe vocal
- Atelier culinaire



QUARTIER **MONTPELLIER CENTRE**

CLUB DE L'ÂGE D'OR **LUIS MARIANO**

Maison pour tous Joseph Ricôme

7, rue Pages
07 76 61 40 92

ACCÈS

- Tram L3 station Plan Cabanes

HORAIRES

Du lundi au vendredi
9h30-12h30 et 13h15-17h15

ACTIVITÉS

1- MAISON POUR TOUS JOSEPH RICÔME

Activités bien-être..... 34

- Atelier mémoire

Activités culturelles et artistiques 36

- Sorties culturelles
- Contes philosophiques

Activités loisirs..... 40

- Jeux de société et cartes

2- CLUB PAUL BOULET

Activités bien-être..... 34

- Relaxation
- Atelier mémoire

Activités culturelles et artistiques 36

- Italien

Activités loisirs..... 40

- Jeux de société et cartes
- Atelier chant
- Lecture à haute voix



QUARTIER MONTPELLIER CENTRE

CLUB DE L'ÂGE D'OR DOCTEUR BONNET

34, rue des Etuves
06 24 97 50 23
club.bonnet@montpellier.fr

ACCÈS

- Tram L3 et L4 station Observatoire

HORAIRES

Du lundi au vendredi
9h30-12h30 et 13h15-17h15

ACTIVITÉS

Activités physiques adaptées.. 30

- Marche
- Danse en rythme
- Réveil musculaire

Activités bien-être..... 34

- Soins esthétiques
- Atelier mémoire
- Relaxation

Activités culturelles et artistiques 36

- Loisirs créatifs
- Sorties culturelles
- Dessins

Activités loisirs..... 40

- Jeux de société et cartes
- Loto
- Atelier chant

Partenariats 44

- Maison Sport Santé (association Ma Vie)
- Prévention des chutes (STAPS)



QUARTIER **PORT MARIANNE**

CLUB DE L'ÂGE D'OR **ANTONIN BALMÈS**

33, boulevard des Consuls de Mer

04 34 22 17 96

club.balmes@montpellier.fr

ACCÈS

- Tram L1, L3 et L4 station Rives du
Lez Consuls de Mer

HORAIRES

Du lundi au vendredi

9h30-12h30 et 13h15-17h15

ACTIVITÉS

Activités physiques adaptées.. 30

- Yoga
- Qi-gong

Activités bien-être..... 34

- Sophrologie
- Soins esthétiques

Activités culturelles et artistiques 36

- Peinture sur soie
- Patchwork
- Loisirs créatifs
- Sculpture & modelage

Activités loisirs..... 40

- Atelier tricot & crochet
- Jeux de société et cartes
- Scrabble duplicate
- Loto



QUARTIER PRÉS D'ARÈNES

CLUB DE L'ÂGE D'OR LAURE MOULIN



Cité Mion
20, rue de Porto
45, rue Frédéric Bazille
04 67 65 48 60
club.lauremoulin@montpellier.fr

ACCÈS

- Bus n°8 et 11 arrêt Cité Mion

HORAIRES

Du lundi au vendredi
9h30-12h30 et 13h15-17h15

ACTIVITÉS

Activités physiques adaptées.. 30

- Yoga
- Gymnastique douce
- Gymnastique

Activités bien-être..... 34

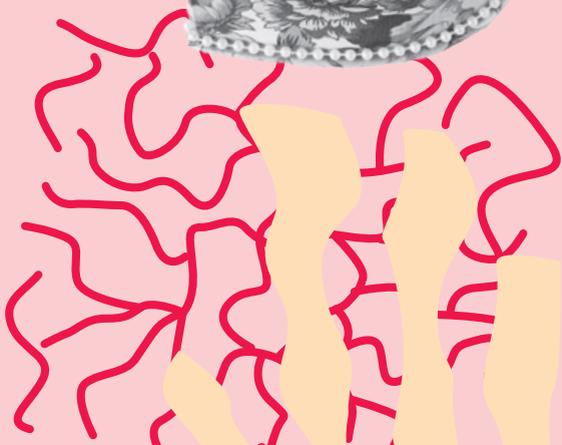
- Atelier mémoire

Activités culturelles et artistiques 36

- Loisirs créatifs
- Dessins
- Atelier d'écriture
- Lecture à haute voix
- Théâtre
- Anglais
- Espagnol
- Chorale

Activités loisirs..... 40

- Jeux de société et cartes
- Bal
- Loto
- Pétanque
- Atelier numérique



QUARTIER PRÉS D'ARÈNES

CLUB DE L'ÂGE D'OR JACQUELINE BÉGIN

Saint-Martin

630, avenue du Maréchal Leclerc

04 67 22 37 56

club.begin@montpellier.fr

ACCÈS

- Bus n°8 arrêt Maréchal Leclerc

HORAIRES

Du lundi au vendredi

9h30-12h30 et 13h15-17h15

ACTIVITÉS

Activités physiques adaptées.. 30

- Marche afghane
- Gymnastique adaptée
- Marche
- Tai-Chi
- Réveil musculaire avec bâton

Activités bien-être..... 34

- Atelier mémoire

Activités culturelles et artistiques 36

- Loisirs créatifs
- Relaxation

Activités loisirs..... 40

- Couture
- Jeux de société et cartes
- Bal
- Loto
- Pétanque
- Groupe vocal



QUARTIER CROIX D'ARGENT

CLUB DE L'ÂGE D'OR JACQUELINE MAILLAN

123, rue Georges Brassens
04 67 42 43 07
club.maillan@montpellier.fr

ACCÈS

- Bus N°38 arrêt Georges Brassens
- Tram L2 station Croix d'argent

HORAIRES

Du lundi au vendredi
9h30-12h30 et 13h15-17h15

ACTIVITÉS

Activités physiques adaptées.. 30

- Marche
- Gymnastique adaptée

Activités bien-être..... 34

- Atelier détente
- Atelier mémoire
- Soins esthétiques

Activités culturelles et artistiques 36

- Loisirs créatifs
- Dessin aquarelle
- Théâtre

Activités loisirs..... 40

- Jeux de société et cartes
- Loto
- Pétanque
- Scrabble duplicate
- Atelier culinaire (pâtisserie)
- Groupe vocal



QUARTIER CROIX D'ARGENT

CLUB DE L'ÂGE D'OR LEMASSON

Mas Drevon
8, rue Ripoll
04 67 42 80 81
club.lemasson@montpellier.fr

ACCÈS

- Tram L2 station Lemasson

HORAIRES

Du lundi au vendredi
9h30-12h30 et 13h15-17h15

ACTIVITÉS

Activités physiques adaptées.. 30

- Karaté
- Tai-Chi
- Tonicité musculaire
- Réveil musculaire sur chaise
- Gymnastique douce
- Marche
- Danse

Activités bien-être..... 34

- Sophrologie
- Atelier mémoire

Activités culturelles et artistiques 36

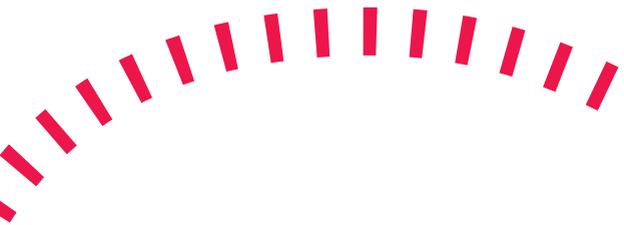
- Espagnol

Activités loisirs..... 40

- Jeux de société et cartes
- Loto
- Groupe vocal
- Atelier culinaire







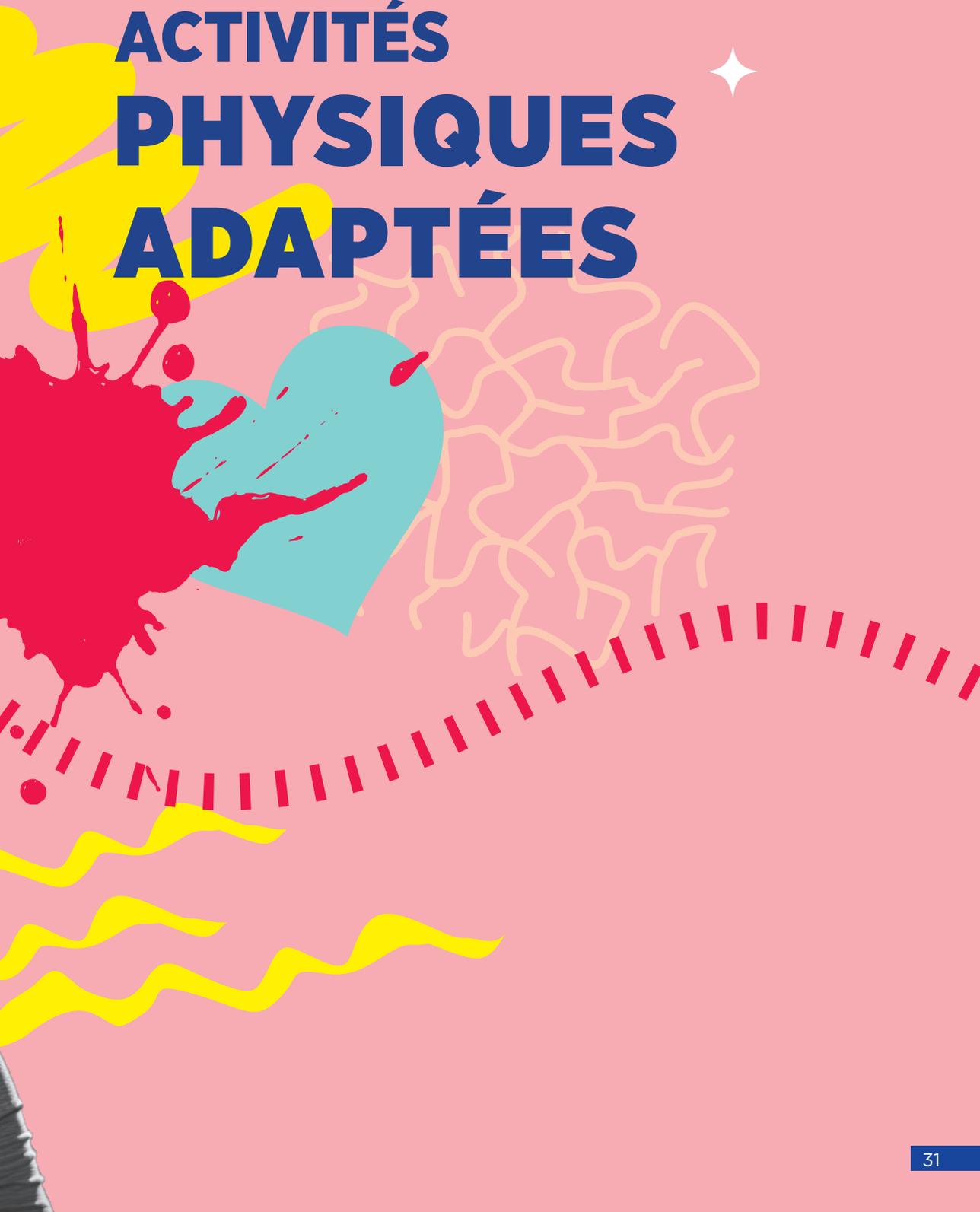
INDEX PAR ACTIVITÉS



- 30** ACTIVITÉS PHYSIQUES ADAPTÉES
- 34** ACTIVITÉS BIEN-ÊTRE
- 36** ACTIVITÉS CULTURELLES ET ARTISTIQUES
- 40** ACTIVITÉS LOISIRS
- 44** PARTENARIATS
- 44** ACTIVITÉS PAYANTES



ACTIVITÉS PHYSIQUES ADAPTÉES



ACTIVITÉS PHYSIQUES ADAPTÉES

MARCHE

Aiguelongue :

jeudi 10h30-12h00 & vendredi 14h30-17h00

Les Aubes :

mardi 10h00-11h30

Baroncelli :

mardi 10h00-12h00

Jacqueline Bégin :

vendredi 14h00-16h00 (une fois par mois)

Docteur Bonnet :

vendredi 10h00-12h00

La Cavalerie :

vendredi 14h00-16h00

La Treille :

vendredi 10h00-12h00

Paul Valéry :

mardi 13h30-17h00, jeudi 9h30-10h30 & vendredi 10h00-11h30

Le Lac :

mardi 10h00-12h00 (interclubs/Maison pour tous) & vendredi 9h30-11h00

Lemasson :

vendredi 10h00-11h30 (tous les 15 jours)

MARCHE AFGHANE

Jacqueline Bégin :

lundi 10h00-11h30

GYMNASTIQUE ADAPTÉE

Aiguelongue :

mercredi 9h00-10h00 & vendredi 10h30-11h30

Jacqueline Bégin :

lundi 10h30-11h30 & jeudi 9h00-10h00

Jacqueline Maillan :

mardi 9h00-10h00 & jeudi 10h30-11h30

Vincent Scotto :

lundi 9h30-10h30 & mercredi 10h30-11h30

GYMNASTIQUE DOUCE

Laure Moulin :

lundi 11h00-12h00 & jeudi 11h00-12h00

La Cavalerie :

mardi 9h30-10h30/10h45-11h45, jeudi 11h00-12h00 & vendredi 9h00-10h00

Jeanne Galzy :

lundi & mercredi 9h00-10h00

Lemasson :

lundi 14h00-15h00 & jeudi 9h00-10h00

DANSE EN LIGNE

Aiguelongue :

jeudi 10h00-12h00

Paul Valéry :

lundi 9h45-10h45

Vincent Scotto :

lundi 10h30-11h30

Jeanne Galzy :

lundi, mercredi & jeudi 11h00-12h00

Lemasson :

mardi & vendredi 10h15-11h00

DANSE EN RYTHME

Les Aubes :

lundi 10h00-11h15 & vendredi 14h15-15h30

Docteur Bonnet :

vendredi 10h30-11h30 & 11h30-12h30

Paul Valéry :

vendredi 10h00-12h00

Jeanne Galzy :

lundi, mercredi & jeudi 10h00-11h00

Vincent Scotto :

vendredi 10h30-11h30

Lemasson :

mardi & vendredi 9h30-10h15

DANSE FOLKLORIQUE

Aiguelongue :

jeudi 14h30-16h00

PILATES

Les Aubes :

mercredi 9h30-10h30

Vincent Scotto :

vendredi 9h30-10h30

YOGA

Antonin Balmès :

mardi 9h15-10h15 & 10h30-11h30

Laure Moulin :

9h00-10h00 & 10h15-11h15

La Cavalerie :

vendredi 10h30-11h30

Jeanne Galzy :

vendredi 9h00-10h00

QI-GONG

Antonin Balmès :

mercredi 9h30-10h30 & 10h30-11h30

DANSE CONTEMPORAINE

Baroncelli :

mardi 10h00-12h00

TAI-CHI

Jacqueline Bégin :

jeudi 11h15-12h15

Lemasson :

jeudi 10h00-11h00

La Cavalerie :

mercredi 10h45-11h45

Paul Valéry :

mardi 10h00-11h00 & 11h00-12h00

RÉVEIL MUSCULAIRE

Jacqueline Bégin :

mardi 11h15-12h15 & vendredi 11h00-12h00 (avec bâton)

Docteur Bonnet :

mardi 10h00-11h00 & mercredi 10h30-11h30

Lemasson :

mardi & jeudi 14h30-15h30 (sur chaise)

La Cavalerie :

lundi 10h00-11h00

La Treille :

mardi, mercredi & jeudi 11h15-12h00

TONICITÉ MUSCULAIRE

Lemasson :

lundi 10h30-11h30 & jeudi 11h00-12h00

KARATÉ

Lemasson :

mardi & jeudi 15h30-17h00

Le Lac :

jeudi 10h00-11h30

LÂCHER-PRISE

La Cavalerie :

vendredi 14h45-16h00

ACTIVITÉS BIEN-ÊTRE



ACTIVITÉS BIEN-ÊTRE

BRAIN GYM

Aiguelongue :
mardi 10h00-12h00

La Treille :
lundi 10h30-11h30

Les Aubes :
jeudi 10h30-11h30

ATELIER MÉMOIRE

Aiguelongue :
lundi 10h00-11h30

Les Aubes :
mardi 14h00-15h30

Baroncelli :
lundi 10h00-12h00

Luis Mariano :
mardi 14h30-16h00

Paul Boulet :
vendredi 10h00-11h30

Docteur Bonnet :
mardi 10h00-11h00 & 11h00-12h00

Laure Moulin :
vendredi 14h00-15h00

Jacqueline Maillan :
lundi 10h00-11h00/11h00-12h00 & mardi
11h00-12h00

Lemasson :
vendredi 14h00-15h00

La Cavalerie :
mardi 16h00-17h00 & jeudi 14h00-15h00

Paul Valéry :
lundi & jeudi 11h00-12h00

Vincent Scotto :
vendredi 14h30-16h00

ATELIER DÉTENTE

Aiguelongue :
mercredi 10h30-12h00

Jacqueline Maillan :
mercredi 10h30-12h00

La Cavalerie :
jeudi 14h00-15h00

SOPHROLOGIE

Antonin Balmès :
lundi 10h00-11h00 / 11h00-12h00
vendredi 10h30-11h30

Lemasson :
mardi 11h15-12h15

SOINS ESTHÉTIQUES

Antonin Balmès :
jeudi 9h30-12h00

Docteur Bonnet :
mercredi 13h15-17h00

Jacqueline Maillan :
mercredi 13h15-17h15

La Cavalerie :
lundi, mercredi & vendredi 10h00-11h00

La Treille :
mardi, mercredi & jeudi 10h00-11h00

Vincent Scotto :
mercredi 9h30-12h30 & vendredi 14h00-
16h00

Le Lac :
mercredi 10h00-11h00

ATELIER AUTOUR DU JARDIN

Baroncelli :
jeudi 9h30-11h30

RELAXATION

Jacqueline Bégin :
mercredi 10h00-11h00 & 11h15-12h15

Paul Boulet :
mercredi 10h30-11h30

Docteur Bonnet :
lundi 11h00-12h00

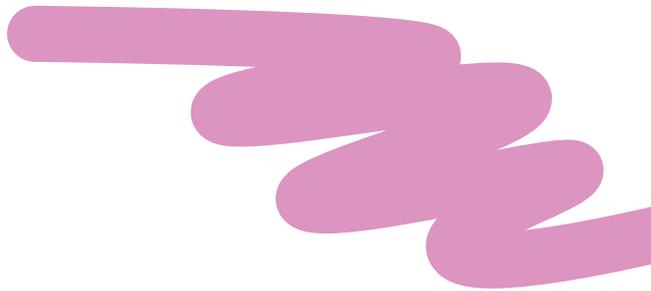
La Cavalerie :
lundi 11h00-12h00

La Treille :
mardi, mercredi & jeudi 12h00-12h30

Le Lac :
mercredi 11h00-12h00

JARDIN AUX FLEURS

Le Lac :
lundi 10h00-12h00





ACTIVITÉS CULTURELLES ET ARTISTIQUES



ACTIVITÉS CULTURELLES ET ARTISTIQUES

ATELIER MOSAÏQUE

Aiguelongue :
vendredi 13h15-17h00

Vincent Scotto :
lundi 14h00-16h00

DESSINS

Aiguelongue :
lundi 10h00-12h00

Laure Moulin :
mercredi 10h00-12h00

La Cavalerie :
mardi & jeudi 10h00-12h00

La Treille :
mercredi 14h00-16h30

Docteur Bonnet :
jeudi 14h00-17h00

AQUARELLE

Jacqueline Maillan :
vendredi 9h30-11h30

LOISIRS CRÉATIFS

Aiguelongue :
lundi 13h15-17h00

Les Aubes :
mardi 15h15-17h00

Antonin Balmès :
mercredi 13h15-17h15

Baroncelli :
jeudi 14h30-16h30 & vendredi 13h30-16h00

Jacqueline Bégin :
jeudi 14h00-16h00

Docteur Bonnet :
lundi 14h00-17h00 & jeudi 14h00-17h00

Laure Moulin :
jeudi 14h00-17h15

Jacqueline Maillan :
lundi & mardi 14h00-17h00

La Cavalerie :
mercredi & vendredi 14h00-16h30

La Treille :
jeudi 13h15-17h15

Paul Valéry :
lundi 14h00-17h15 & mardi 13h30-17h15

PAPIER MÂCHÉ

La Cavalerie :
mercredi 14h00-17h00

POTERIE

Les Aubes :
mercredi 13h30-17h00

CRÉATION MODE

Les Aubes :
mardi 13h30-17h00

PEINTURE SUR SOIE

Antonin Balmès :
mercredi 13h15-17h15

Vincent Scotto :
lundi 14h00-16h00

PEINTURE SUR VERRE

Jeanne Galzy :
mardi 14h00-17h00

Vincent Scotto :
lundi 14h00-16h00

PATCHWORK

Antonin Balmès :
mercredi 13h15-17h15

SCULPTURE & MODELAGE

Antonin Balmès :
jeudi 9h45-11h45

Paul Valéry :
mercredi 9h00-11h00

POÉSIE URBAINE

Baroncelli :
lundi 14h00-17h00

ATELIER D'ÉCRITURE

Baroncelli :
jeudi 10h00-12h00

Laure Moulin :
mercredi 11h00-12h00

CINÉMA

Baroncelli :
jeudi 14h00-17h00



SORTIES CULTURELLES

Docteur Bonnet :

mercredi 9h30-12h30

Luis Mariano :

jeudi 10h30-12h00 & 14h00-17h15

CONTES PHILOSOPHIQUES

Luis Mariano :

vendredi 14h30-16h00

ITALIEN

Paul Boulet :

lundi 14h30-16h00

La Cavalerie :

mardi 10h30-11h45

ANGLAIS

Laure Moulin :

mardi 9h30-11h00 & jeudi 9h30-10h30

ESPAGNOL

Laure Moulin :

mercredi 15h00-17h00 (une fois par mois)

Lemasson :

mercredi 10h00-11h30

THÉÂTRE

Laure Moulin :

vendredi 15h15-17h00

Jacqueline Maillan :

mercredi 14h30-16h30

THÉÂTRE DU RIRE

Paul Valéry :

14h00-17h00

CHORALE

Laure Moulin :

jeudi 14h00-17h15

Paul Valéry :

vendredi 14h00-16h00

Jeanne Galzy :

mercredi 14h00-17h00, jeudi 14h30-16h30 &

vendredi 15h00-17h00

CHORALE PIANO

Jeanne Galzy :

mardi 15h00-17h00

GUITARE

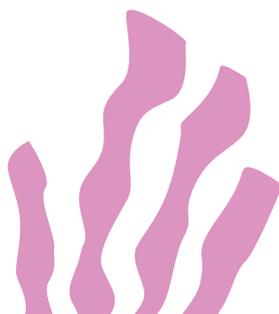
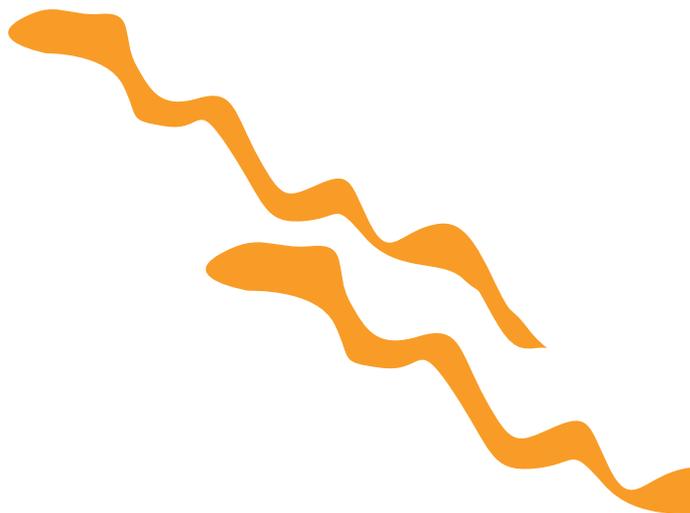
Jeanne Galzy :

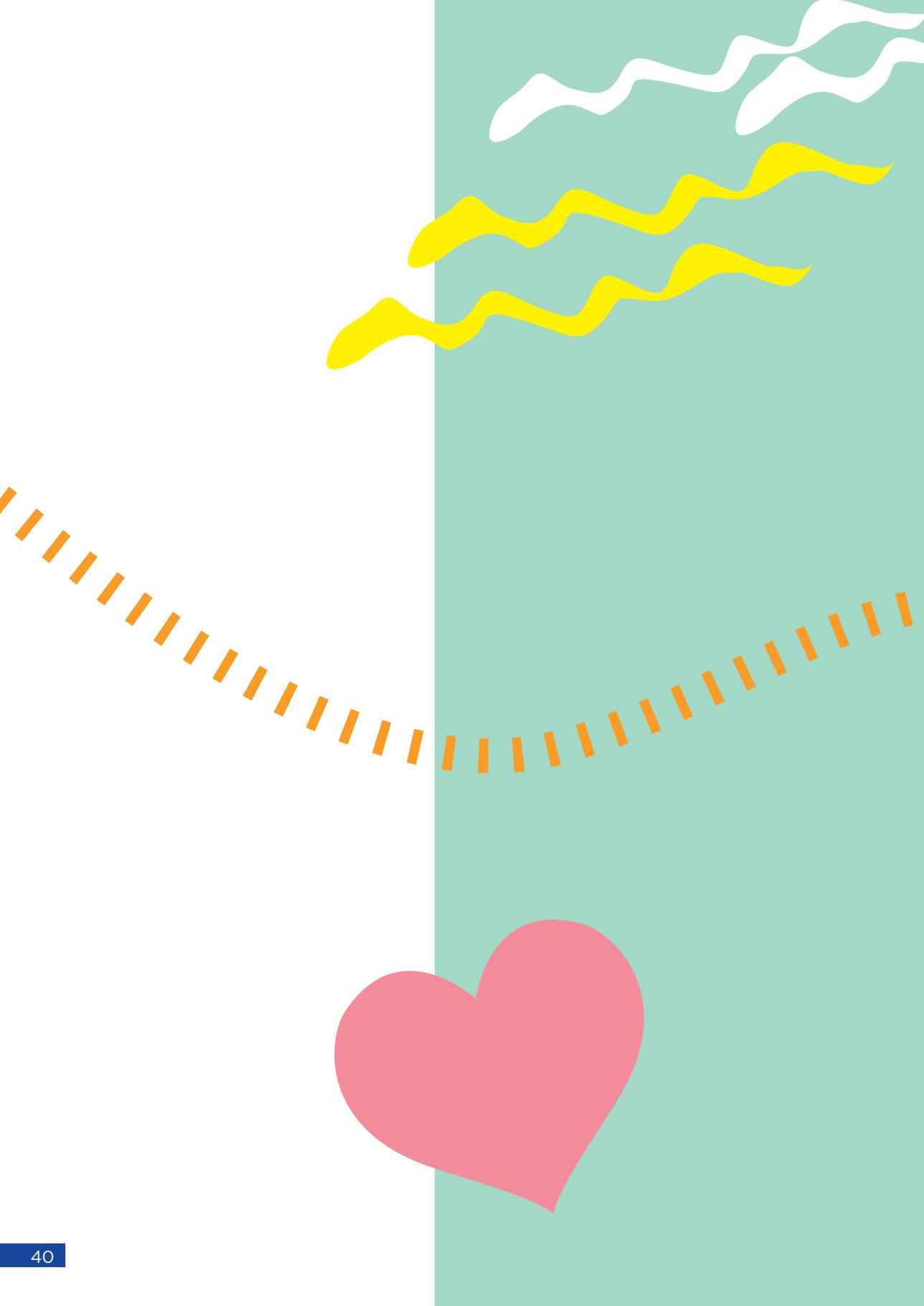
mardi 10h30-12h00 & vendredi 11h00-12h00

PERCUSSIONS

Jeanne Galzy :

vendredi 14h30-16h30





ACTIVITÉS LOISIRS



ACTIVITÉS LOISIRS

ATELIER COUTURE

Aiguelongue :

lundi 13h15-17h00

Baroncelli :

mercredi 9h30-11h30

Jacqueline Bégin :

lundi 14h00-16h00

La Cavalerie :

mercredi 14h00-16h30

La Treille :

lundi 14h30-16h30

Paul Boulet :

mardi 13h30-17h15

Le Lac :

mercredi 14h00-16h00

Antonin Balmès :

mercredi 13h15-17h15

Jeanne Galzy :

mercredi 14h00-17h00

JEUX DE SOCIÉTÉ ET CARTES

Aiguelongue :

lundi, mardi, mercredi, jeudi & vendredi
13h15-17h00

Les Aubes :

lundi 14h00-17h15, jeudi 16h00-17h15 &
vendredi 15h30-17h15

Antonin Balmès :

lundi & mardi 15h00-17h15 / jeudi &
vendredi 13h15-17h15

Baroncelli :

lundi, mercredi, jeudi & vendredi 13h15-
17h00

Jacqueline Bégin :

lundi & jeudi 13h15-17h15 ; mardi 16h00-
17h00

Luis Mariano :

mardi, mercredi, jeudi & vendredi 13h15-
17h15

Paul Boulet :

lundi, mardi, mercredi, jeudi & vendredi
13h15-17h15

Docteur Bonnet :

mardi, mercredi & vendredi 13h30-17h00

Laure Moulin :

mercredi 13h15-17h15

Jacqueline Maillan :

lundi & mardi 14h00-17h15

Lemasson :

lundi & mercredi 14h00-17h15

La Cavalerie :

lundi, mercredi & jeudi 13h15-17h15,
mardi 15h30-17h15

La Treille :

lundi, mardi, mercredi, jeudi & vendredi
13h15-17h15

Paul Valéry :

lundi, mardi & vendredi 13h15-17h15

Jeanne Galzy :

lundi & mercredi 15h00-17h00

Vincent Scotto :

lundi, mardi, mercredi, jeudi & vendredi
13h15-17h15

Le Lac :

lundi, mardi, mercredi, jeudi & vendredi
13h15-17h15

CONCOURS DE TAROT ET SCRABBLE

Paul Valéry :

mercredi 13h30-17h15

SCRABBLE DUPLICATE

Antonin Balmès :

lundi & mardi 14h00-15h00

Jacqueline Maillan :

lundi & mardi 14h00-17h00

LOTO

Aiguelongue :

mardi 14h30-17h00

Les Aubes :

jeudi 14h30-16h00

Antonin Balmès :

vendredi 14h00-17h00 (dernier vendredi
du mois)

Baroncelli :

mardi 14h00-17h00

Jacqueline Bégin :

mardi 14h30-16h00

Docteur Bonnet :

lundi 14h30-17h00

Laure Moulin :

lundi 14h30-17h15

Jacqueline Maillan :

jeudi 14h30-17h15

Lemasson :

lundi 15h00-16h00

La Cavalerie :

mardi 14h30-16h30

La Treille :

jeudi 14h30-16h30

Paul Valéry :

jeudi 14h30-17h00

Jeanne Galzy :
lundi 14h00-17h00

Paul Boulet :
vendredi 14h30-15h30

Vincent Scotto :
mardi 14h30-16h30

Le Lac :
jeudi 14h30-16h30

BAL

Aiguelongue :
lundi 16h15-17h15 (une fois par mois)

Baroncelli :
jeudi 14h00-17h00 (dernier jeudi du mois
en interclubs)

Jacqueline Bégin :
mercredi 14h30-17h00

Laure Moulin :
mardi 14h00-17h15

Paul Valéry :
vendredi 14h00-17h00 (une fois par mois)

Jeanne Galzy :
vendredi 14h00-17h00

Vincent Scotto :
jeudi 14h00-17h00 (dernier jeudi du mois)

Le Lac :
jeudi 14h00-17h00 (dernier jeudi du mois)

GROUPE VOCAL

Aiguelongue :
mercredi 14h00-15h00

Les Aubes :
lundi 14h30-16h00

Jacqueline Bégin :
vendredi 14h30-16h00

Jacqueline Maillan :
vendredi 14h30-16h00

Lemasson :
lundi 10h30-12h00

Vincent Scotto :
jeudi 14h00-15h30

ATELIER CHANT

Paul Boulet :
lundi 10h30-12h00

Docteur Bonnet :
jeudi 10h30-11h30

PÉTANQUE

Les Aubes :
mercredi 14h00-17h00

Baroncelli :
lundi & vendredi 13h15-17h00

Jacqueline Bégin :
vendredi 14h00-16h00

Laure Moulin :
mercredi 13h15-17h15

Jacqueline Maillan :
lundi & mardi 14h00-17h15

La Cavalerie :
vendredi 14h00-15h30

La Treille :
lundi, mardi, mercredi, jeudi & vendredi
13h15-17h15

Paul Boulet :
vendredi 13h30-15h45

TENNIS DE TABLE

Baroncelli :
vendredi 13h30-15h30

Paul Boulet :
vendredi 13h30-15h45

Le Lac :
mardi 13h30-17h15

ATELIER CULINAIRE

Les Aubes :
mardi 9h30-12h30 (une fois par mois)

Baroncelli :
jeudi 9h30-14h00 (une fois par mois)

Jacqueline Maillan :
mardi 9h30-12h30 (une fois par mois)

Paul Valéry :
vendredi 10h30-14h00

Paul Boulet :
jeudi 10h00-12h00 (pâtisserie) & mardi
9h30-13h30 (une fois par mois cuisine)

Le Lac :
lundi 10h00-12h00

Lemasson :
vendredi 10h00-13h00 (tous les 15 jours)

ATELIER NUMÉRIQUE

Baroncelli :
vendredi 10h30-12h00

Laure Moulin :
jeudi 9h30-12h00

LECTURE À HAUTE VOIX

Paul Boulet :
vendredi 14h00-17h15

Laure Moulin :
mardi 11h00-12h00

DANCE FLOOR

La Cavalerie :
jeudi 14h00-16h00

PARTENARIATS

Maison Sport Santé (association Ma Vie)

Docteur Bonnet :
mercredi 14h00-16h00

Atelier culinaire (association l'Esperluette)

Vincent Scotto :
vendredi 10h30-13h30

Atelier corporel (association Anim'Aidants / le Clos de la Fontaine)

Vincent Scotto :
certains mercredis 14h00-16h00

Prévention des chutes (STAPS)

Docteur Bonnet :
lundi 9h00-12h00 & 13h30-17h00
jeudi 9h00-12h00 & 13h30-17h00

Paul Boulet :
mardi 9h00-12h00 & vendredi 9h00-12h00



ACTIVITÉS PAYANTES



L'ensemble des activités payantes reprend à partir du lundi 9 septembre 2024 dans les Clubs de l'Âge d'Or, sauf l'aquagym qui reprend le lundi 16 septembre 2024 (renseignements au 04 99 64 26 28).

Les inscriptions se font dans l'ensemble des Clubs de l'Âge d'Or à partir du 2 septembre 2024 à 9h30 sur présentation de la carte de l'Âge d'Or.

Depuis 2024, une nouvelle tarification est mise en place, basée sur le quotient familial (revenu net imposable divisé par le nombre de part fiscale) afin de favoriser l'accès à ces activités aux adhérents les plus modestes.

Les différentes tranches ont été calculées selon les barèmes suivant :

Groupe 1 : Quotient Familial inférieur à 1000 € par mois

Groupe 2 : Quotient Familial de 1000 € à 1250 €

Groupe 3 : Quotient Familial de 1250 € à 1500 €

Groupe 4 : Quotient Familial supérieur à 1500 €

Les adhérents devront présenter leur avis d'imposition de 2024 (sur les revenus de 2023) afin d'appliquer le tarif correspondant à l'un des groupes (en cas de non présentation, le tarif le plus élevé sera appliqué).

L'ensemble des activités est regroupé en deux groupes :

- Activités artistiques : sculpture / modelage, dessin, aquarelle

- Activités physiques : aquagym, yoga, lâcher-prise, tai-chi, qi-gong, tir à l'arc, sophrologie, pilates, brain gym, gymnastiques adaptée et douce.

A savoir : Un nombre minimum de participants est nécessaire pour le maintien des activités.

Les tarifications pour l'année 2024-2025 sont :

ACTIVITÉS	GROUPE 1	GROUPE 2	GROUPE 3	GROUPE 4
ARTISTIQUES	100 €	130 €	160 €	200 €
PHYSIQUES	60 €	80 €	100 €	120 €

Pour la natation un tarif unique de 40 € est appliqué.

Lotos : 1 € le carton, 1.50 € les 2 cartons, 2.50 € les 3 cartons, 3 € les 4 cartons, 4 € les 5 cartons, 4.50 € les 6 cartons, 5.50 € les 7 cartons, 7.50 € les 10 cartons.

Esthétique : 3 € par séance.

ACTIVITÉS PAYANTES

ACTIVITÉS ARTISTIQUES

Sculpture & modelage

- Les jeudis : 9h45-11h45 au club Antonin Balmès
- Les mercredis : 9h00-11h00 au club Paul Valéry

Dessin Aquarelle

- Les vendredis : 9h30-11h30 au club Jacqueline Maillan

ACTIVITÉS PHYSIQUES

ACTIVITÉS SPORTIVES :

Sophrologie

- Club Antonin Balmès
Les lundis : 10h00-11h00 & 11h00-12h00
Les vendredis : 10h30-11h30
- Club Lemasson
Les mardis : 11h15-12h15

Brain Gym

- Club La Treille (période été) &
Club du docteur Bonnet (période hiver)
Les lundis : 10h30-11h30
- Club Aiguelongue
Les mardis : 11h15-12h15
- Club Les Aubes
Les jeudis : 10h30-11h30

Danse bien-être & Lâcher-prise

- Club La Cavalerie
Les vendredis : 14h45-16h00

Pilates

- Club Les Aubes
Les mercredis : 9h30-10h30
- Club Vincent Scotto
Les vendredis : 9h30-10h30

Qi-Gong :

- Club Antonin Balmès :
Les mercredis : 9h30-10h30 &
10h30-11h30

Tir à l'arc

- Les mardis : 10h30-11h30 au gymnase Ferrari

Tai-Chi :

- Club Paul Valéry
Les mardis : 10h00-11h00 &
11h00-12h00
- Club La Cavalerie
Les mercredis : 10h45-11h45
- Club Lemasson
Les jeudis : 10h00-11h00
- Club Jacqueline Bégin
Les jeudis : 11h15-12h15

Yoga :

- Club Antonin Balmès
Les mardis : 9h15-10h15 & 10h30-11h30
- Club Jeanne Galzy
Les vendredis : 9h00-10h00
- Club la Cavalerie
Les vendredis : 10h30-11h30
- Club Laure Moulin
Les vendredis : 9h00-10h00 &
10h15-11h15

ACTIVITÉS GYMNiques :

Gymnastique adaptée :

- Club Aiguelongue
Les mercredis : 9h00-10h00
Les vendredis : 10h30-11h30
- Club Jacqueline Bégin
Les lundis : 10h30-11h30
Les jeudis : 9h00-10h00
- Club Jacqueline Maillan
Les mardis : 9h00-10h00
Les jeudis : 10h30-11h30
- Club Vincent Scotto
Les lundis : 9h30-10h30
Les mercredis : 10h30-11h30

Gymnastique douce :

- Club Jeanne Galzy
Les lundis : 9h00-10h00
Les mercredis : 9h00-10h00
- Club Laure Moulin
Les lundis : 11h00-12h00
Les jeudis : 11h00-12h00
- Club La Cavalerie
Les mardis : 9h30-10h30 & 10h45-11h45
Les jeudis : 11h00-12h00
Les vendredis : 9h00-10h00
- Club Lemasson
Les lundis : 14h00-15h00
Les jeudis : 9h00-10h00



ACTIVITÉS NAUTIQUES :

Aquagym piscine Angelotti

Les lundis : 11h15 & 12h15
Les mardis : 11h15 & 15h45
Les jeudis : 11h45 & 15h45
Les vendredis : 11h15 & 15h45

Aquagym piscine Berlioux

Les mardis à 16h00
Les jeudis à 16h00

Aquagym piscine Jarousse

Les jeudis à 16h00

Aquagym piscine Spilliaert

Les mardis à 11h00
Les mercredis à 11h00
Les vendredis à 11h00

Aquagym piscine Taris

Les mardis à 16h00

Aquagym piscine Vives

Les lundis à 16h00
Les jeudis à 16h00

Natation piscine Spilliaert

Les mardis à 11h00
Les vendredis à 11h00



CCAS DE MONTPELLIER

Clubs de l'Âge d'Or

Direction déléguée

à la prévention des

ruptures de parcours

125, place Thermidor

CS 63998

34060 MONTPELLIER Cedex 2

Tél. 04 99 64 26 28

montpellier.fr/ccas



IL EST POUR MOI

MONTPELLIER **BUS & TRAM GRATUITS**

LE POUVOIR DE LA GRATUITÉ

IL EST POUR TOUS LES HABITANTS DE LA MÉTROPOLE

Vous vivez dans la métropole de Montpellier, profitez de la gratuité des transports en commun, **ce nouveau droit qui s'offre à vous.**

Votre Pass gratuité, c'est votre pouvoir pour :

- **voyager librement**
- **bénéficier d'un service public universel**
- **réduire vos dépenses**
- **choisir un mode de transport plus écologique**

DEMANDEZ VOTRE PASS GRATUITÉ

sur l'appli **M'TICKET Tam**
en **ESPACES MOBILITÉ Tam**
et sur **tam-voyages.com**



Tam
montpellier3m


montpellier
Méditerranée
métropole