

Talence



Saison
2024-2025

 Talence
espace
seniors

CHÂTEAU MARGAUT

du lundi au vendredi
9h30 - 12h30 et 13h30 - 17h

 Talence
SENIORS



talence.fr



L'espace seniors de Talence vous accueille

L'espace seniors vous propose des activités
ponctuelles, hebdomadaires ou mensuelles au château Margaut,
à l'antenne Chantecler et dans diverses salles de Talence

- **Activités physiques et de bien-être** adaptées à tous niveaux (gym bien-être, douce, réveil musculaire, ateliers Atout Zen, marches dynamique, douce et d'entretien, Qi danse, Zoom' ba/douce, fitness danse)
- **Rendez-vous culturels** (conférences, sorties culturelles, touristiques, expositions, cinéma, musées, spectacles, etc.)
- **Permanences connectées** (accompagnement individuel et conseils autour de l'informatique)
- **Ateliers d'expressions** (théâtre, opérette, danses : espagnole, bollywood, chorales, modern jazz, orientale, cours d'anglais et d'espagnol, écoute musicale, etc.)
- **Loisirs créatifs et récréatifs** (mosaïque, peinture et dessins, couture, tricot, bals, jeux de société, cuisine, etc.)
- **Prévention santé** (nutrition, ateliers équilibre et mémoire, sécurité routière)

L'ESPACE SENIORS

c'est aussi :



UNE CARTE SENIORS

Délivrée gratuitement pour bénéficier de réductions sur des produits et services chez les commerçants et artisans partenaires de Talence.



UN ESPRIT PARTICIPATIF

Donner de son temps aux autres : au cours de l'année, divers projets vous seront proposés pour la création d'un ouvrage collectif (ex : le Téléthon, les Blouses Roses de la maternité de Pellegrin ou autres associations caritatives).



UNE PERMANENCE TÉLÉPHONIQUE

Pour garder le contact et maintenir un lien social, même à distance, en particulier avec ceux qui ne sont pas connectés, pour un échange convivial.

Si vous avez des idées et des propositions innovantes, vous pouvez rejoindre l'équipe des animateurs pour être « les seniors actifs » de Talence.

À tous les âges, nous avons des savoirs, des compétences, du savoir-faire et des passions à partager.

CHÂTEAU MARGAUT - 412 cours de la Libération - Tél. 05 56 84 78 02

CHANTECLER - 181 rue François Boucher - Tél. 05 56 80 69 19

espacesenior@talence.fr



ATELIERS D'EXPRESSIONS

ACTIVITÉS À CHANTECLER	HORAIRES	TARIFS ANNUELS pour une activité
Découverte danses	Lundi : 14h à 15h30	148 € Talençais 192 € non Talençais
Danses bollywood	Mardi : 13h15 à 14h45	
Danses espagnoles	Mercredi : 13h à 14h30	
Modern Jazz	Jeudi : 13h45 à 14h45	120 € Talençais 156 € non Talençais
Stages danses adultes-enfants	Périodes vacances scolaires Rumba hispanique Danse orientale	Programme Espace seniors



■ ATELIERS D'EXPRESSIONS

ACTIVITÉS	HORAIRES ET LIEUX	TARIFS ANNUELS pour une activité
Chorale Arc-en-ciel	Mardi : 15h à 17h Chantecler	113 € Talençais 146 € non Talençais
Ensemble vocal Chante Clair	Jeudi : 15h à 17h Chantecler	90 € Talençais 117 € non Talençais
Le Petit Théâtre des Seniors	Lundi : 14h à 16h Forum des Arts & de la Culture	113 € Talençais 146 € non Talençais



ATELIERS D'EXPRESSIONS

ACTIVITÉS AU CHÂTEAU MARGAUT	HORAIRES	TARIFS ANNUELS pour une activité
Anglais (grammaire et pratique orale)	Faux débutant : lundi 11h à 12h30 Pré-intermédiaire : mardi 11h à 12h30 Débutant : lundi 9h15 à 10h45 Intermédiaire : mardi 9h15 à 10h45	113 € Talençais 146 € non Talençais
Anglais (conversation)	Pré-intermédiaire : jeudi 9h15 à 10h45 Pré-intermédiaire : jeudi 11h à 12h30	
Conversation et culture espagnole	Faux débutant : mardi 9h15 à 10h45 Pré-intermédiaire : mercredi 9h15 à 10h45 Débutant : 11h à 12h30 Intermédiaire : mardi 11h à 12h30 Intermédiaire : vendredi 10h45 à 12h15 ou 13h15 à 14h45 Avancé : vendredi 9h à 10h30	



ATELIERS CRÉATIFS

ACTIVITÉS	HORAIRES ET LIEUX	TARIFS ANNUELS pour une activité
Mosaïque	Lundi : 9h30 à 12h30 ou 13h30 à 16h30 Chantecler	113 € Talençais 146 € non Talençais
Atelier couture (stylisme)	Lundi : 9h à 11h ou 11h30 à 13h30 ou 14h à 16h ou 17h à 19h Château Margaut	
Peinture et dessins	Jeudi : 9h30 à 12h30 Chantecler	
Peinture sur soie	Jeudi : 13h30 à 16h30 Chantecler	
Peinture sur porcelaine	Vendredi : 10h à 12h30 (2 fois par mois) Chantecler	56,50 € Talençais 73 € non Talençais
Atelier libre : Tricot - Crochet	Mercredi : 13h30 à 16h30 Chantecler	28 € Talençais 41 € non Talençais
Atelier libre : patchwork	Jeudi : 13h30 à 16h30 Château Margaut	
Atelier libre : broderie	Vendredi : 13h30 à 16h30 Château Margaut	



ATELIERS ATOU ZEN

ACTIVITÉS	HORAIRE ET LIEUX	TARIFS ANNUELS pour une activité
Forme musculaire	Lundi : 13h45 à 14h45 - Salle Cauderès Lundi : 15h45 à 16h45 - Chantecler Jeudi : 13h30 à 14h30 - Salle Cauderès Jeudi : 15h30 à 16h30 - Salle la Baraque	28 € Talençais 41 € non Talençais
Body zen	Vendredi : 10h à 11h - Léo Lagrange Vendredi : 14h à 15h - Chantecler	
Sculpt zen	Vendredi : 15h15 à 16h15 - Chantecler	
Fit zen	Vendredi : 9h à 10h - Salle Léo Lagrange	
Sons et émotions	Mardi : 11h à 12h - Chantecler	
Atelier autour des senteurs	Mardi : 10h à 11h - Château Margaut (9 séances à l'année)	



■ ATELIERS ATOU ZEN

ACTIVITÉS	HORAIRES ET LIEUX	TARIFS ANNUELS pour une activité
Découverte Qi danse	Lundi : 9h15 à 10h15 Studio Gambetta	28 € Talençais 41 € non Talençais
Découverte Bio'Ty-Qi	Lundi : 10h45 à 11h45 Château Margaut	
Stretching - relaxation	Mardi : 15h30 à 16h30 Salle Léo Lagrange Mercredi : 15h15 à 16h15 Salle Cauderès	
Atelier ludique (langage corporel)	Mercredi : 14h à 15h Salle Cauderès	



■ ATELIERS SPORT ET BIEN-ÊTRE

ACTIVITÉS	HORAIRES ET LIEUX	TARIFS ANNUELS pour une activité
Zoom' ba douce	Mercredi : 9h35 à 10h35 Chantecler	120 € Talençais 156 € non Talençais
Zoom' ba	Mercredi : 10h35 à 11h35 Chantecler	
Fitness danse	Mardi : 9h45 à 10h45 Chantecler	



■ ATELIERS SPORT ET BIEN-ÊTRE

ACTIVITÉS	HORAIRES	TARIFS ANNUELS pour une activité
Marche douce	Lundi : 9h à 10h30 ou 10h à 11h30	28 € Talençais 41 € non Talençais
Marche d'entretien	Lundi : 11h à 12h	
Marche rapide avec ou sans bâtons	Jeudi : 9h à 11h30	
Marche dynamique	Vendredi : 9h à 11h30 Départ ruines de Cayac	



■ ATELIERS SPORT ET BIEN-ÊTRE

ACTIVITÉS	HORAIRES ET LIEUX	TARIFS ANNUELS pour une activité
Gymnastique adaptée	Jeudi : 9h30 à 10h30 - Chantecler	120 € Talençais 156 € non Talençais
Équilibre et mémoire	Jeudi : 10h45 à 11h45 - Chantecler	
Qi-Gong	Vendredi : 9h30 à 10h30 - Chantecler	
Pilates	Vendredi : 10h45 à 11h45 Chantecler	
Yoga	Vendredi : 15h45 à 16h45 Salle Léo Lagrange	
Gymnastique douce	Lundi : 9h30 à 10h30 ou 10h45 à 11h45 - Chantecler	



■ ACTIVITÉS CULTURELLES ET RÉCRÉATIVES

ACTIVITÉS	HORAIRES	TARIFS ANNUELS pour une activité
Conférences	Plusieurs fois dans l'année	Programmes à l'espace seniors
Sorties culturelles	À la journée ou à la demi-journée	
Cours d'œnologie	5 séances dans l'année Château Margaut	La séance 33 € Talençais 44 € non Talençais
Écoute musicale	Judi : 11h à 12h30 ou 13h45 à 15h15 Château Margaut	28 € Talençais 41 € non Talençais
Cinéma UGC Talence	Lundi après-midi, sur inscription à l'espace seniors	Tarif préférentiel
Après-midi récréatifs	Plusieurs dimanches dans l'année de 15h à 18h à l'Espace François Mauriac	Tarif avec DJ 7 € Talençais - 12 € non Talençais Tarif avec orchestre 11 € Talençais - 18 € non Talençais
Ateliers d'histoire des antiquités nationales	Lundi : 10h à 12h 9 séances dans l'année Salle François Mauriac	Atelier annuel 45 € Talençais - 58,50 € non Talençais



■ JEUX DE CARTES ET DE SOCIÉTÉ

ACTIVITÉS	HORAIRES ET LIEUX de 13h30 à 16h30	TARIFS ANNUELS pour une activité
Bridge	Mardi Château Margaut	28 € Talençais 41 € non Talençais
Scrabble duplicate	Lundi Résidence Bel Air	
Scrabble duplicate assisté par ordinateur	Vendredi Château Margaut	
Initiation Scrabble duplicate	Mardi : 14h à 16h30 Château Margaut	



■ JEUX DE CARTES ET DE SOCIÉTÉ

ACTIVITÉS	HORAIRES ET LIEUX de 13h30 à 16h30	TARIFS ANNUELS pour une activité
Mahjong	Lundi Château Margaut	28 € Talençais 41 € non Talençais
Tarot et belote	Mercredi - Jeudi - Vendredi Chantecler	
Poker	Mardi Chantecler	
Initiation jeux de cartes	Programme à l'espace seniors Chantecler	



CHÂTEAU MARGAUT

412, cours de la Libération
33400 TALENCE

0 800 49 36 36

(numéro gratuit depuis un fixe)

Tél. 05 56 84 78 02 - 05 56 84 78 01

CHANTECLER

181, rue François Boucher
33400 TALENCE

Tél. 05 56 80 69 19

Conception : Ville de Talence - Ne pas jeter sur la voie publique

espacesenior@talence.fr