

**MENSUEL DE L'ESPACE RETRAITÉS  
JUILLET—AOÛT 2026 - N°322  
EDITO**

L'été fait une entrée fracassante cette année, avec ses périodes de canicule récurrentes, si difficiles à vivre. Alors prenez soin de vous, pensez à bien vous hydrater, favorisez les endroits frais chez vous ou sous de grands arbres. Nous ne vous proposons pas d'atteindre le nirvana, mais nos simples retrouvailles de l'été en juillet, les jeudis 9 au centre social du Grand B, le 16 dans les jardins partagés du Tillay, le mardi 21 à la résidence Espace et Vie, et le mercredi 29 au parc de la Bourgonnière.

Imaginez-vous confortablement installés dans une chaise longue, un verre à la main, à l'ombre des grands arbres des parcs généreux de St Herblain, à consulter nos propositions pour la rentrée. Car il sera sage et judicieux de penser à nous activer après cette période d'inertie !

Nos ateliers de remise en forme vous tendent les bras. Pourquoi pas, explorez le yoga, la gym adaptée ou celle plus douce, la kinésiologie, ou l'automassage, une petite marche entre amis. Et pour conserver nos cellules grises, s'essayer à l'écriture, s'initier à l'informatique, aller au théâtre, découvrir son habileté manuelle pour créer de jolis objets ...

Inscriptions pour ce super programme à partir du 14 septembre, et reprises des activités le 29 septembre.

A noter : Programme susceptible d'être modifié selon la météo !

Bel été , Le Bureau

Bulletin d'information destiné  
aux adhérents  
de l'OHRPA,  
5-7 place de Preux 44800  
SAINT-HERBLAIN,

Tél : 02.40.43.60.97  
mail : [contact@ohrpa.fr](mailto:contact@ohrpa.fr)  
Association loi 1901  
Rejoignez-nous sur notre  
page Facebook  
Et sur notre site Internet :  
[ohrpa.fr](http://ohrpa.fr)

**Nouveaux horaires  
d'ouverture de nos bureaux :**

**Du lundi au jeudi,  
de 9h00 à 12h30  
et de 14h à 17h30  
de 9h00 à 12h30 le vendredi**

Tarif de la cotisation annuelle :  
**20 € par personne**

**MERCREDI 1ER JUILLET : EXPO MUSÉE DU CHÂTEAU « EXPRESSION DÉCOLONIALE » - 13H30**

La nouvelle édition de la manifestation « Expression(s) décoloniale(s) » est l'occasion d'ouvrir l'espace du musée à de nouveaux propos historiques et à de nouvelles sensibilités artistiques sur les questions liées à l'histoire coloniale et esclavagiste française, telle qu'elle s'est déployée et construite depuis Nantes. Trois personnalités exceptionnelles, à la croisée de l'histoire, de l'art et de la mémoire ont accepté l'invitation du musée. L'historienne béninoise Lylly Hounghin, Rosana Paulino, artiste incontournable de la scène artistique brésilienne et l'artiste sénégalais Omar Victor Diop. Visite guidée et commentée. **Tarif unique : 11€.** Inscriptions à l'Espace Retraités au 02 40 43 60 97.

**JEUDI 2 JUILLET : EXPOSITION « SEVENTIES » - GALERIE DES OUBLIÉS – NANTES**

**14h :** L'exposition fait revivre, en marge de l'histoire officielle, les œuvres d'artistes méconnus des années 70. Ces travaux composent un récit parallèle de l'histoire de l'art où se cachent encore bien des découvertes inattendues et précieuses. Ce temps de l'artiste, est une occasion sans pareille pour nous tous de regarder l'art autrement et librement. **Gratuit.** Inscriptions à l'Espace Retraités au 02 40 43 60 97.

**VENDREDI 3 JUILLET : EXPOSITION "LIBELLULES, ENTRE CIEL ET EAU" - LA BÉGRAISIÈRE**

**15h :** Proposée par le muséum de Nantes. Les libellules brillamment colorées, aux ailes déployées, consacrent les quelques mois de leur vie aérienne à se reproduire. Pendant la belle saison, l'occasion nous est offerte d'admirer ces insectes. Le public est invité à faire la connaissance de ces insectes aux prouesses peu connues. Panneaux, maquettes et photographies permettent d'approcher l'intimité de ces animaux et de faire découvrir certaines singularités. **Gratuit:** Inscriptions à l'Espace Retraités au 02 40 43 60 97 .



Liste d'attente

**MERCREDI 8 JUILLET : SORTIE À GUÉRANDE**

**10h :** Voyagez au Moyen âge au cœur de la cité médiévale et de son histoire bretonne, visite pedestre guidée. **11h30 :** Temps libre. **12h45 :** Déjeuner à la brasserie du centre à Guérande. **Au menu :** Croustillant de fromage, mâches nantaises, Dos de lieu noir en croûte d'herbes, écrasé de pommes de terre, beurre blanc, Clafoutis aux fruits, caramel beurre salé. Eaux, 1 bouteille de vin pour 4 personnes, café/thé. **15h :** Découverte des marais salants en petit train et visite d'une saline avec un paludier. Le petit train, au départ de La Turballe, vous propose une promenade à travers les marais salants. Après avoir longé le port de pêche de La Turballe, laissez-vous guider au cœur des marais salants. Le petit train vous emmène jusqu'à la pointe de Pen-Bron avec vue sur le Port du Croisic. **Tarif :** 62€ avec restaurant, 33€ sans restaurant pour les herblinois et 76€ avec restaurant et 38€ sans restaurant pour les non herblinois. Inscriptions à l'Espace Retraités au 02 40 43 60 97.



Liste d'attente

**MARDI 7 JUILLET : CROISIÈRE DE LOIRE EN ERDRE —9H45**

Une navigation originale pour passer d'un cours d'eau à l'autre grâce au franchissement de l'écluse St-Félix et la traversée insolite du tunnel. Croisière commentée par un guide passionné d'histoires nantaises pour explorer deux univers nantais très différents : de la Loire au passé portuaire et ses grands chantiers navals à l'Erdre de la belle plaisance et des artisans (lavandières, tanneurs, charpentiers et voileries). Bateau agréable par les fortes chaleurs et verre de rafraîchissement offert ! **Tarif unique** : 15€. Inscriptions à l'Espace Retraités au 02 40 43 60 97.

**JEUDI 9 JUILLET : RETROUVAILLES DE L'ÉTÉ DEVANT LE GRAND B—14H**

**14h30** : Avec Pascala Balagosse et la roulotte « Les Fées Bonheur ». Spectacle musical, féérique quelque peu décalé, dans un décor d'émerveillement. En cœur-accord avec son accordéon qu'elle aime appeler son ami faiseur de son, Pascala interprète ses compositions empreintes de « poésie », de « sensualité » .... RDV à partir de 14h devant le Grand B, 11 rue de Dijon, quartier Est. **Animation musicale gratuite sans inscription.**

**MERCREDI 15 JUILLET : LES INCONTOURNABLES —MUSÉE DES ARTS—13H15**

Les chefs d'œuvre du Musée s'offre à vous. Depuis sa création en 1801, le musée de Nantes est l'un des rares musées français à avoir enrichi ses collections d'œuvres d'artistes vivants. Cette curiosité à l'égard de l'art de son temps offre aujourd'hui un large panorama de la création, de l'art ancien à l'art contemporain, en passant par le 19e siècle et l'art moderne ! Dans sa collection, le musée compte de nombreux chefs d'œuvres de renommée internationale. Partez à la découverte des œuvres incontournables ! Visite guidée et commentée. **Tarif unique** : 11€. Prévoir un titre de transport. Inscriptions à l'Espace Retraités au 02 40 43 60 97.

**JEUDI 16 JUILLET : RETROUVAILLES DE L'ÉTÉ AU JARDIN PARTAGÉ DU TILLAY AVEC REPAS PARTAGÉ**

**12h30** : L'espace Retraités et le Centre Socioculturel du Soleil Levant organisent un repas partagé intergénérationnel. Le principe est simple, chacun apporte un plat à partager en toute convivialité, animé par l'association « Arts et musiques au jardin ». **Sur inscription au 02 40 43 60 97.** **14h30** : spectacle "Petit Pyl autour du monde", spectacle intergénérationnel, interactif, énergique et poétique... par la Compagnie La Maison Pyl, au bout de la rue du Tillay, quartier Centre. **Animation musicale gratuite sans inscription.**

**MARDI 21 JUILLET : RETROUVAILLES DE L'ÉTÉ À LA RÉSIDENCE ESPACE ET VIE— 14H**

**14h30** : Avec DUO MAÏNA, un duo dynamique où la chaleur de la guitare rencontre l'énergie de la voix et des percussions. Voyage musical au cœur de la variété française et internationale, agrémenté de savoureuses escales latino-américaines. Un moment de partage et de complicité, idéal pour s'évader et redécouvrir ensemble les mélodies qui nous font vibrer. RDV à partir de 14h à la résidence Espace et Vie, 16 rue du Danube, quartier Nord. Animation musicale **gratuite sans inscription.** Accès piéton possible par l'allée Guynemer accessible par le boulevard de l'Angevinière.



Liste d'attente

**MERCREDI 22 JUILLET : SORTIE EN BRIÈRE**

**10h30** : Visite guidée pédestre du village de Kerhinet. Cette visite vous présente ce hameau et son patrimoine exceptionnel de chaumières. **12h** : Déjeuner dans une auberge de Brière. Au menu : Salade de gésiers au vinaigre de framboise. Lieu noir, riz et sauce crème ciboulette. Crêpe caramel maison, glace vanille. Eau, 1 kir de bienvenue, 1/4 de vin et 1 café. **14h30** : Promenade commentée en chaland puis en calèche. Embarquez avec votre guide, à bord d'une barque traditionnelle, pour aller à la rencontre, au fil des canaux, de la faune et de la flore de ce marais si particulier. **Tarif** : 62€ avec restaurant, 34€ sans restaurant pour les herblinois, 76€ avec restaurant, 40€ sans restaurant pour les non herblinois. Inscriptions à l'Espace Retraités au 02 40 43 60 97.



Liste d'attente

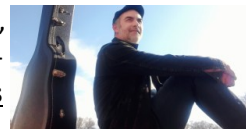
**MARDI 28 JUILLET : SORTIE JOURNÉE À TRENTEMOUT—9H15**

**La matin** : Le service patrimoine et archives de Rezé vous invite à découvrir le village de Trentemout lors d'une visite guidée et commentée d'11h30. **Le Midi** : déjeuner au restaurant La Guinguette. **L'après-midi** : L'artiste poète « Cordiforme » propose une visite contée. Profitez de ce moment inédit pour découvrir le fabuleux cabinet de « cœuriotés », l'occasion de s'initier également à la Cardiologie poétique... En route pour « le lent gage du cœur ». **Tarif** : 40€ avec restaurant et 10€ sans restaurant. Prévoir un titre de transport. Sur inscription à l'Espace Retraités au 02 40 43 60 97.



**MERCREDI 29 JUILLET : RETROUVAILLES DE L'ÉTÉ AU PARC DE LA BOURGONNIÈRE— 14H**

**14h30** : Chansons françaises de Brassens à Bourvil, en passant par des biguines , bossa instrumentale, des musiques ensoleillées avec Nico BONNET . RDV à partir de 14h au parc de la Bourgonnière, à l'arrière de la maison de retraite, 41—43 rue de la Gare, quartier bourg. Animation musicale **gratuite sans inscription.**

**Nouveauté****MERCREDI 26 AOUT : CAFÉ PAPOTAGE—L'HEURE DU LIVRE-14H30**

Venez raconter vos coups de cœur littéraires autour d'une tasse de café. Vous avez lu un livre et vous souhaitez en parler et partager votre expérience, retrouvons nous une fois par mois pour s'échanger nos découvertes . Un livre par personne et un passage choisi à lire et le tour est joué. **Gratuit.** Inscriptions à l'Espace Retraités au 02 40 43 60 97.

**Liste d'attente****JEUDI 27 AOÛT : LA CATHÉDRALE ET SON QUARTIER**

**13h**: La cathédrale Saint-Pierre-et-Saint-Paul a réouvert ses portes en septembre 2025, l'occasion d'entrer à nouveau dans ce chef d'œuvre du gothique flamboyant, à la façade à deux tours en pierre et dont les voûtes sont plus hautes que celles de Notre-Dame-de-Paris, à 37,50 m. Visite guidée et commentée. **Tarif unique** : 12€. Inscriptions à l'Espace Retraités au 02 40 43 60 97.

**Nouveauté****LUNDI 31 AOUT : APRÈS MIDI JEUX-14H30**

Venez partager un après-midi ludique et convivial autour de découvertes de jeux de société. Encadrés et animés, ces après-midis sont autant d'occasions de rencontre, de partage et de découverte. Rires et bonne humeur garantie! **Gratuit**: inscriptions à l'Espace Retraités au 02 40 43 60 97.

**JEUDI 3 SEPTEMBRE: EXPOSITION « INTERSTELLAR » HAB GALERIE—13H**

À l'heure où la crise climatique se fait dévastatrice, l'exposition INTERSTELLAR prend le contrechamp de l'histoire de l'épopée spatiale et des utopies des années 1970 , en se posant une question fondatrice : "Et si nous ré-imaginions la Terre ? "Au cœur de l'espace immersif de la HAB Galerie, "notre monde" se métamorphose dès lors en un territoire quasi inconnu à re/découvrir autrement, à travers les propositions d'une vingtaine de plasticiens, photographes, vidéastes et designers . **Gratuit** : Inscriptions à l'Espace Retraités au 02 40 43 60 97.

**Nouveauté****SAMEDI 5 SEPTEMBRE : FORUM DES ASSOCIATIONS— VIGNEAU— 10H À 17H**

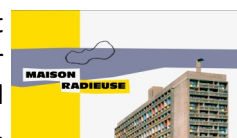
Envie de vous (re)mettre au sport ? De vous initier la danse de bal ou de vous investir dans une action solidaire ? Ne manquez pas le Forum des associations, le samedi 6 septembre, un rendez-vous incontournable pour découvrir la richesse et la diversité du tissu associatif local.

**Nouveauté****MERCREDI 9 SEPTEMBRE : BALADE GOURMANDE - 14H**

Attention, risque de tentation pour les gourmands ! Du quartier du Château à la Place Royale, ce parcours est un savoureux mélange de partage, de rencontres, d'histoire des lieux et de spécialités gourmandes de la ville. C'est entre terre et mer que Nantes a fondé son savoir-faire si singulier : des voyages de commerce du 17e siècle au développement industriel du 19e siècle, à son fleuve riche en ressources. Et parce que le goût du voyage c'est aussi l'exploration culinaire, une sélection de commerces proposent des produits nantais incontournables qu'il sera possible de déguster. **Tarif unique** : 16€. Prévoir un titre de transport. Inscriptions à l'Espace Retraités au 02 40 43 60 97

**Nouveauté****MARDI 22 SEPTEMBRE : MAISON RADIEUSE—LE CORBUSIER—13H**

Conçue par le célèbre architecte Le Corbusier dans les années 1950, la Maison Radieuse de Rezé est un véritable village vertical avec ses 294 logements et ses 6 rues intérieures. Vous pourrez découvrir cet édifice emblématique de l'architecture moderne grâce à une visite guidée. La visite comprend l'accès à l'appartement-témoin de 1955, à l'une des rues et au toit-terrasse avec sa vue panoramique. **Tarif unique** : 5€. Prévoir un titre de transport. Inscriptions à l'Espace Retraités au 02 40 43 60 97



Nouveauté

MERCREDI 23 SEPTEMBRE : L'HEURE DU LIVRE— 14H30

Venez raconter vos coups de cœur littéraires autour d'une tasse de café. Vous avez lu un livre et vous souhaitez en parler et partager votre expérience, retrouvons nous une fois par mois pour en parler et s'échanger nos découvertes. Un livre par personne et un passage choisi à lire et le tour est joué.

**Gratuit.** Inscriptions à l'Espace Retraités au 02 40 43 60 97.



Nouveauté

JEUDI 24 SEPTEMBRE: BAL DE RENTRÉE - 14H - SALLE ASSOCIATIVE DU VIGNEAU

L'Espace Retraités organise un bal de rentrée pour se retrouver après la période estivale et les vacances. Venez passer un bon moment en chansons et en danses. Durant cet après-midi festif, nous vous proposons un goûter convivial . **Tarif : 7€ pour les Herblinois et 9€ pour les non-herblinois.** Inscriptions à l'Espace Retraités au 02 40 43 60 97.



Nouveauté

MARDI 29 SEPTEMBRE : RÉUNION INFORMATION ÉVALUATIONS GÉRIATRIQUES—10H—PREUX

Depuis plus de cinq ans, l'Équipe Mobile Gériatrique Territoriale (EMGT) intervient sur le territoire de Nantes et sa métropole pour réaliser des évaluations gériatriques avec pour objectif de diagnostiquer et prévenir les fragilités des personnes de plus de 75 ans pour améliorer leur parcours de vie. Ces évaluations, réalisées par des Infirmières en Pratique Avancée (IPA) sont entièrement prises en charge. Elles permettent d'apporter un regard global sur la situation des patients et donnent lieu à un compte-rendu transmis au médecin traitant, ainsi qu'à des conseils personnalisés (nutritionnels, cognitifs, physique...). Ces consultations sont réalisées sur rendez-vous dans la métropole nantaise.



Ce 29 septembre nous vous proposons , pour les plus de 75 ans, une réunion d'information pour la présentation des évaluations gériatriques. **Gratuit.** Inscriptions à l'Espace Retraités au 02 40 43 60 97.

Nouveauté

MERCREDI 30 SEPTEMBRE: ATELIER MÉMOIRE— 14H30 - PREUX

Atelier gratuit proposé dans le cadre du mois bleu , ces séances ont pour objectifs de stimuler et d'entretenir sa mémoire grâce à des exercices simples et ludiques. Pour conserver un esprit vif et alerte au fil de l'âge, les ateliers mémoire permettent d'entretenir les fonctions cognitives. Animés par une professionnelle. Deux autres ateliers seront proposés **les 7 et 14 octobre.**



**Gratuit et ouvert à tous.** Inscriptions à l'Espace Retraités au 02 40 43 60 97.

Nouveauté

LUNDI 12 OCTOBRE— ATELIER DANSE—SALLE ASSOCIATIVE DU VIGNEAU - 14H30

Atelier gratuit proposé dans le cadre du mois bleu , cette séance est animé par Noëlla SIMON qui propose « Flow Danza ». Cet atelier est de la danse douce : sur des chorégraphie fluides et des musiques agréables, un travail en profondeur axé sur la souplesse, l'entretien musculaire et l'équilibre.



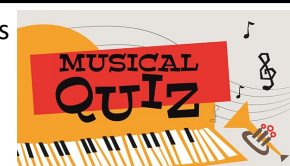
**Gratuit et ouvert à tous.** Inscriptions à l'Espace Retraités au 02 40 43 60 97.

Nouveauté

MERCREDI 21 OCTOBRE: MÉMORY MUSICAL - 14H30—PREUX

Venez tester vos connaissances et stimuler vos neurones en participants à un quizz musical des années 60 à 90.

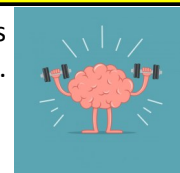
**Gratuit et ouvert à tous.** Inscriptions à l'Espace Retraités au 02 40 43 60 97.



Nouveauté

LUNDI 26 OCTOBRE : CONFÉRENCE MÉMOIRE - 14H30— CARRÉ DES SERVICES

Animé par une géronto-psychologue, cette conférence abordera les mécanismes de la mémoire, les effets du vieillissement ainsi que des conseils pratiques pour simuler et entretenir les fonctions cognitives. Rendez-vous à 14h au carré des Services.



**Gratuit et ouvert à tous.** Inscriptions à l'Espace Retraités au 02 40 43 60 97.

## Nouveauté

## MARDI 27 OCTOBRE: CITRUS – SAINT ETIENNE DE MONTLUC

Venez découvrir le nouveau Déjeuner Spectacle Dansant de Citrus à Saint Etienne de Montluc : Vive les mariés ! Humour et chansons au programme! Au menu : Apéritif, filet de loup caviar de potiron, sorbet ananas rhum arrangé, joue de bœuf sauce à la Guinness et pommes de terre à l'anglaise ,légumes , duo de fromage et salade, assiette gourmande: moelleux au chocolat, framboisier et cannellé bordelais, Café et vin compris. **Tarifs** : 70€ pour les herblinois, 91€ pour les non herblinois. Transport compris. Inscriptions à l' Espace Retraités à partir du 6 juillet pour les herblinois et du 20 juillet pour les non-herblinois au 02 40 43 60



## Nouveauté

## MERCREDI 28 OCTOBRE : L'HEURE DU LIVRE - 14H30

Venez raconter vos coups de cœur littéraires autour d'une tasse de café. Vous avez lu un livre et vous souhaitez en parler et partager votre expérience, retrouvons nous une fois par mois pour en parler et s'échanger nos découvertes. Un livre par personne et un passage choisi à lire et le tour est joué. **Gratuit.** Inscriptions à l'Espace Retraités au 02 40 43 60 97.



## PLANNING DES PETITES MARCHES DE L'ESPACE RETRAITÉS, 4 À 5 KILOMETRES

Un mail est envoyé par la bénévole responsable en cas d'annulation. Responsable Marie-Anne LEGUAY au 06 11 55 61 55.

## LES CLUBS DE L'ESPACE RETRAITÉS

## CLUB BELLE HUMEUR—VIGNEAU—PRÉSIDENTE MME HELLOU MARIE-MADELEINE : 06 76 27 78 74

Jeux les mardis après-midis : cartes, scrabble, concours de belote, repas festifs, après-midi animations... Salle Associative du Vigneau, boulevard Salvador Allende.

## CLUB DU TILLAY—PRÉSIDENT GILLES ABADO : 06 75 60 69 05

Jeux les jeudis après-midis (belote, scrabble, tarot, boules etc.), randonnées pédestres, concours de belote, de pétanque, sorties organisées par le club, manifestations festives... Quartier Tillay : 11 rue du Tillay.

Sorties pédestres du Club Du Tillay :

**Mercredi 1er juillet** : Saint Herblain, la Gournerie, rdv à 8h45 à l'école Condorcet. **Mercredi 8 juillet** : Saint Herblain, Chézine—Procé, rdv à 8h45 à l'école Condorcet. **Mercredi 15 juillet** : La Beaujoire, rive gauche, rdv à 8h30 à l'école Condorcet. **Mercredi 22 juillet** : Saint Herblain, Bois Jo, rdv à 8h45 à la Carrière. **Mercredi 29 juillet** : Nantes, île de Nantes, rdv à 8h45 au Carrefour. **Mercredi 5 août** : La Montagne, La chaussée Robert, rdv à 8h45 au bac d'Indre. **Mercredi 12 août** : Nantes, Jardin des Plantes, rdv à 8h45 au Carrefour. **Mercredi 19 août** : Saint Herblain, Le Bourg rdv à 8h45 à la Carrière. **Mercredi 26 août** : Nantes, Le Grand Blottereau, rdv à 8h30 à Beauséjour.

Reprise des marches d'automne le mercredi 16 septembre.

## CLUB SOURIRE D'AUTOMNE—MJC BOUVARDIERE—PRÉSIDENTE MME DREAN MARTINE : 06 14 82 67 20

Jeux les mardis après-midis (scrabble, duplicate, Triominos, Rummikub...), chorale et danse le vendredi après-midi. Quartier Bouvardiere, Beauséjour : MJC Bouvardière, rue Alain Gerbault.

## CLUB RENCONTRES ET LOISIRS—CSC BOURG ESPACE 126—PRÉSIDENT M. ABILY ROBERT—07 86 64 99 32

Jeux les jeudis après-midis (cartes, scrabble, Triominos, Rummikub..), plusieurs concours de belote par an, repas festifs, après-midis animations... Quartier Bourg : Espace 126 (Centre socioculturel du Bourg) 126 Bd François Mitterrand.

**Tous les jeudis** : Pétanque. **Jeudi 2 juillet** : Anniversaires du 4eme trimestre **Jeudi 30 juillet** : Clôture de la saison

## CLUB MOULIN DU BOIS—PRÉSIDENT M. MONNIER GUY : 06 14 84 77 76

Tout les jours de 14h à 18h (Du lundi au vendredi) club de pétanque et les concours tous les 15 jours le vendredi, repas festifs... Quartier Est Bellevue : 11 rue de Dijon

**Nouveaux Billets de Cinéma Lutétia :** Nous disposons de tickets de cinéma Lutétia, au tarif de **4 €**, valables jusqu'au 31 mars 2027.



## LES ATELIERS DE L'ESPACE RETRAITÉS (ANNUELS)

Calcul des tarifs avec la feuille d'imposition 2024 (revenus de 2023)

Tarifs 2025 / 2026

### Atelier Relaxation :

**lundi de 9h30 à 11h**

à la salle Presse au Vigneau  
(Boulevard Salvador Allende)  
Atelier géré par une professionnelle.

Herblinois : 10% - Non Herblinois : 120€

### Atelier Bowling

**lundi après-midi**

au Bowlcenter d'Atlantis. Tarif à la  
partie directement sur place (4,90€).

Atelier géré par une bénévole.

### Atelier Créatif

(Bricolage, recyclage, couture ...)

**lundi de 14h30 à 16h**

à l'Espace Retraités

Herblinois : 5% - Non Herblinois :  
70€

### Atelier Yoga

**Mardi de 14h30 à 15h30** à l'  
Espace Retraités.

De janvier à juin

Atelier géré par une  
professionnelle.

Herblinois : 8% - Non Herblinois : 100€

### Atelier Gym Adaptée :

**les Mardis de 14h30 à 15h30  
et de 15h30 à 16h30** à la salle  
Presse du Vigneau

**les Jeudis de 9h à 10h et de  
10h à 11h** à la salle  
Presse du Vigneau.

Atelier géré par une professionnelle.

Herblinois : 13% - Non Herblinois :  
150€

### Atelier Gym Douce :

**mercredi à 10h** à la salle  
associative du Vigneau.  
Boulevard Salvador Allende

Atelier géré par un bénévole,  
ancien kinésithérapeute.

Herblinois : 11% - Non Herblinois :  
130€

### Atelier Automassage :

**mercredi 10h30 à 11h30**  
À l'Espace Retraités

Suspendu jusqu'à septembre

Atelier géré par une professionnelle.

Herblinois : 4% - Non Herblinois : 50€

### Atelier Café papotage

**Mercredi de 14h30 à 16h30** à  
l'Espace Retraités.  
**Tarif : GRATUIT**

### Atelier Petites Marches

**Les jeudis après-midi**

Un mail est envoyé par la bénévole  
en cas d'annulation

Atelier géré par une bénévole.

Herblinois : 3% - Non Herblinois :  
40€

### Atelier Kinésiologie

**Vendredi de 14h à 15h**

À l'Espace Retraités.

Atelier géré par une professionnelle.

Herblinois : 9% - Non Herblinois : 110€

### Atelier Informatique :

**jeudi de 9h30 à 11h30**  
à l'Espace Retraités

Atelier géré par un bénévole.

Atelier trimestriel

Herblinois : 4% - Non Herblinois : 60€

### Atelier La Plume en délire : (atelier écriture)

**les jeudis de 14h30 à 16h30**  
à l'Espace Retraités.

Atelier géré par une bénévole.

Herblinois : 6% - Non Herblinois : 80€

### Pour rappel :

**L'absence non justifiée à une sortie n'est pas remboursée. Cependant, l'absence justifiée par un certificat médical vous permet d'obtenir un remboursement à hauteur de 50 % du montant de la sortie. (Décision du Conseil d'Administration Décembre 2015). Nous rappelons que le règlement est nécessaire pour valider votre inscription à une sortie. De plus, l'encaissement du règlement aura lieu environ 1 mois précédent la sortie. Nouvelle modalité de remboursement (Décision du Conseil d'Administration Juin 2025) si nous sommes assurés de trouver un remplaçant pour la sortie suite à une annulation alors vous serez remboursés à 100%. Seulement si nous sommes assuré d'un autre règlement en échange sinon pas de remboursement ou alors 50% en cas de certificat médical.**