

## Fiche de pré-inscription pour les activités et les sorties proposées par la Ville

Formulaire individuel (un par personne)

- à déposer ou à envoyer  
à partir du lundi 4 septembre 2023 à :

**Espace Séniors - Animation Séniors**  
291-293 avenue de la Division Leclerc  
92290 CHÂTENAY-MALABRY

- ou à scanner et envoyer par mail à :  
[espaceseniors@chatenay-malabry.fr](mailto:espaceseniors@chatenay-malabry.fr)

*Attention, clôture des pré-inscriptions le mercredi  
13 septembre 2023 pour les activités sportives (sauf marche et  
Olympiades Séniors) et les activités organisées dans le cadre  
de la Semaine Bleue.*



Nom : .....

Prénom : .....

Année de naissance : .....

Adresse : .....

.....

Code postal : .....

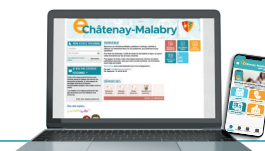
Ville : .....

Téléphone (portable de préférence) : .....

Mail : .....@.....

Formulaire également remplissable en ligne sur le portail  Châtenay-Malabry,  
accessible depuis le site de la Ville : [www.chatenay-malabry.fr](http://www.chatenay-malabry.fr)

ou sur l'application  Châtenay-Malabry, mon appli



## Sports (détails et calendrier dans l'Agenda des Séniors pages 4 à 17)

Année 2023/2024 : 1<sup>er</sup> cours du 25 au 29 septembre 2023

(priorités à numéroté pour chaque choix)

Ordre de  
priorité



- Aquagym** .....  \_\_\_ Mardi 11h30 à 12h15 (Piscine de Clamart)  
**Aquagym** .....  \_\_\_ Mardi 16h15 à 17h (Piscine de Clamart)  
**Aquagym** .....  \_\_\_ Jeudi 11h30 à 12h15 (Piscine de Clamart)  
**Cardio boxing** .....  \_\_\_ Vendredi 10h à 11h (Gymnase Jean Jaurès)  
**Circl'Mobility** .....  \_\_\_ Mardi 15h50 à 16h50 (Salle polyvalente Jules Verne)  
**Danses en ligne** .....  \_\_\_ Lundi 15h à 16h30 (Salle Polyvalente Jules Verne)  
**Gym douce** .....  \_\_\_ Mercredi 11h20 à 12h20 (Salle Polyvalente Jules Verne)  
**Gym sentao** .....  \_\_\_ Mardi 13h30 à 14h30 (Salle Polyvalente Jules Verne)  
**Gym douce et stretching..**  \_\_\_ Mardi 17h à 18h00 (Salle polyvalente Jules Verne)  
**Pilates** .....  \_\_\_ Mardi 14h40 à 15h40 (Salle Polyvalente Jules Verne)  
**Pilates** .....  \_\_\_ Mercredi 9h à 10h (Salle Polyvalente Jules Verne)  
**Pilates** .....  \_\_\_ Jeudi 9h à 10h (Gymnase Jean Jaurès)  
**Pilates** .....  \_\_\_ Jeudi 10h10 à 11h10 (Gymnase Jean Jaurès)  
**Stretching** .....  \_\_\_ Jeudi 13h40 à 14h40 (Salle polyvalente Jules Verne)  
**Viet Gong** .....  \_\_\_ Jeudi 14h50 à 15h50 (Salle polyvalente Jules Verne)  
**Yoga** .....  \_\_\_ Mercredi 10h10 à 11h10 (Salle polyvalente Jules Verne)  
**Zumba gold** .....  \_\_\_ Lundi 13h40 à 14h40 (Salle polyvalente Jules Verne)  
**Zumba gold** .....  \_\_\_ Jeudi 11h20 à 12h20 (Gymnase Jean Jaurès)

Je souhaite m'inscrire pour  1 activité  2 activités  3 activités  4 activités sportives

**30 minutes pour essayer** (Cochez la discipline test souhaitée)

Mardi 19 septembre 2023 :  Pilates  Gym Sentao  Circl'Mobility  Zumba Gold

Mercredi 20 septembre 2023 :  Yoga  Pilates  Gym douce  Stretching  Viet Gong

**Danse en ligne - Niveau confirmé** (de 15h à 16h30 à l'Espace Séniors)

- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Mardi 17 octobre 2023  | <input type="checkbox"/> Jeudi 16 novembre 2023 |
| <input type="checkbox"/> Mardi 12 décembre 2023 | <input type="checkbox"/> Jeudi 25 janvier 2024  |
| <input type="checkbox"/> Mardi 27 février 2024  | <input type="checkbox"/> Jeudi 14 mars 2024     |
| <input type="checkbox"/> Mardi 23 avril 2024    | <input type="checkbox"/> Jeudi 23 mai 2024      |

**Marche**

- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Lundi 5 octobre 2023 |   |
| <input type="checkbox"/> Lundi 10 juin 2024   | <input type="checkbox"/> Vendredi 21 juin 2024 (et pique-nique) |

**Olympiades Séniors (2<sup>e</sup> édition)**

- Mardi 21 mai 2024

**Cyclisme**

- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Vendredi 24 mai 2024 | <input type="checkbox"/> Lundi 17 juin 2024 |
| <input type="checkbox"/> Mardi 25 juin 2024   |   |

## Loisirs (détails dans l'Agenda des Séniors pages 18 à 25)

Plusieurs choix possibles.

### Art floral (mardi de 9h à 11h)

- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> 21 novembre 2023 | <input type="checkbox"/> 12 décembre 2023 |
| <input type="checkbox"/> 23 janvier 2024  | <input type="checkbox"/> 27 février 2024  |
| <input type="checkbox"/> 26 mars 2024     |   |

### Bowling (après-midi)

- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Mardi 10 octobre 2023              | <input type="checkbox"/> Lundi 27 novembre 2023 |
| <input type="checkbox"/> Jeudi 1 <sup>er</sup> février 2024 | <input type="checkbox"/> Mardi 19 mars 2024     |
| <input type="checkbox"/> Mardi 14 mai 2024                  |   |

### Calligraphie chinoise (de 9h30 à 11h30)

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Jeudi 19 octobre 2023 | <input type="checkbox"/> Vendredi 10 novembre 2023 |
| <input type="checkbox"/> Jeudi 25 janvier 2024 | <input type="checkbox"/> Vendredi 9 février 2024   |
| <input type="checkbox"/> Vendredi 29 mars 2024 |  |

### Chorale

- Le vendredi de 13h30 à 15h (calendrier dans l'Agenda des Séniors en page 19)

### Cuisine (9h30 à 11h30)

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Vendredi 15 décembre 2023          | <input type="checkbox"/> Lundi 22 janvier 2024 |
| <input type="checkbox"/> Vendredi 1 <sup>er</sup> mars 2024 | <input type="checkbox"/> Vendredi 17 mai 2024  |

### Enluminure (de 9h30 à 11h30 et de 14h à 16h)

- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Jeudi 23 novembre 2023 | <input type="checkbox"/> Mardi 28 novembre 2023 |
| <input type="checkbox"/> Mardi 6 février 2024   | <input type="checkbox"/> jeudi 29 février 2024  |

### Ikebana Sogetsu (vendredi de 10h à 12h)

- |  |                                       |
|--|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 20 octobre 2023 | <input type="checkbox"/> 5 avril 2024 |
|--|---------------------------------------|

### Jeu surprise

- Jeudi 28 mars 2024 (animé par les élèves de terminale du lycée Jean Jaurès)

### Jeux d'été (jeudi à partir de 14h)

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> 27 juin 2024    | <input type="checkbox"/> 4 juillet 2024  |
| <input type="checkbox"/> 11 juillet 2024 | <input type="checkbox"/> 18 juillet 2024 |
| <input type="checkbox"/> 25 juillet 2024 |  |

### Rendez-vous « coup de pouce » (initiations du mardi de 9h30 à 11h30)

- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> 14 novembre 2023 : Madison | <input type="checkbox"/> 30 janvier 2024 : Belote |
|---|---|

### Rendez-vous « dernières minutes »

- Oui, je souhaite recevoir par SMS, d'autres propositions d'activités de l'Animation Séniors

## Repèr'âge (détails dans l'Agenda des Séniors pages 26 à 29)

Plusieurs choix possibles.

### Boomer'café, le rendez-vous des Séniors (de 14h à 15h30)

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Vendredi 29 septembre 2023 | <input type="checkbox"/> Mercredi 22 novembre 2023 |
| <input type="checkbox"/> Vendredi 19 janvier 2024   | <input type="checkbox"/> Lundi 18 mars 2024        |
| <input type="checkbox"/> Mercredi 19 juin 2024      |  |

### Se déplacer sur la Ville

- Lundi 11 septembre 2023

### Prévention des Arnaques

- Lundi 5 février 2024

### Initiation au Secourisme

- Mercredi 24 janvier ou 13 mars ou 20 mars 2024

### Initiation au Self Défense

- date non déterminée 2024

### Mémoire

- Le lundi à 10h (calendrier dans l'Agenda des Séniors en page 28)

## Déjeuners à thème (détails dans l'Agenda des Séniors page 31)

Plusieurs choix possibles.

- Mercredi 4 octobre : « Nostalgie des années 60 » (voir Semaine Bleue, au dos)
- Mercredi 20 décembre 2023 : « Noël en Laponie »
- Jeudi 7 mars 2024 : « Spécial Jeux Olympiques »
- Mercredi 12 juin 2024 : « Ferme du Texas »

## Sorties, visites et spectacles (détails dans l'Agenda des Séniors pages 33 à 39)

Plusieurs choix possibles.

Déjeuner-spectacle au cabaret - vendredi 6 octobre 2023 (voir Semaine Bleue, au dos)

- Spectacle « Isabelle Boulay chante Piaf » à la Seine Musicale (Mardi 17 octobre 2023, spectacle à 20h30)
- Découverte de l'Art en Sarthe  
préférence pour  Mardi 7 novembre 2023 ou  Lundi 20 novembre 2023
- Spectacle « Alors on danse » à la Seine Musicale (Dimanche 11 février 2024, spectacle à 18h)
- Visite du château de Farcheville (Bouville dans l'Essonne)  
préférence pour  Lundi 11 mars 2024 ou  Mardi 12 mars 2024
- Spectacle des Ateliers Séniors au Théâtre La Piscine (Dimanche 24 mars 2024)
- L'impressionnisme à Giverny (Mardi 2 avril 2024)

## Séjours (détails dans l'Agenda des Séniors pages 40 à 43)

- Jordanie : réunion de présentation, mardi 16 janvier 2024
- Autriche-Tyrol : réunion de présentation, mardi 16 janvier 2024

## Semaine Bleue 2023 (détails dans l'Agenda des Séniors page 46)

Plusieurs choix possibles.

- Lundi 2 octobre - Déjeuner-Loto à l'Espace Séniors : tajine de poulet
- Mardi 3 octobre - Déjeuner à l'Espace Séniors : pizza maison-salade
- Mercredi 4 octobre - Repas à thème « Nostalgie des années 60 »
- Jeudi 5 octobre - Plaisir en Basket
- Jeudi 5 octobre - Déjeuner à l'Espace Séniors : osso bucco, tagliatelles
- Jeudi 5 octobre - Marche bleue
- Vendredi 6 octobre - Déjeuner-spectacle au cabaret « Le P'tit Bichou »
- Vendredi 6 octobre - Déjeuner à l'Espace Séniors : bœuf bourguignon

### Espace Séniors

291-293 avenue de la Division Leclerc  
92290 Châtenay-Malabry  
01 46 32 46 69  
espaceseniors@chatenay-malabry.fr

### Hôtel de Ville

26 rue du Docteur Le Savoureux  
92290 Châtenay-Malabry  
01 46 83 46 83  
www.chatenay-malabry.fr  
infos@chatenay-malabry.fr



CHÂTENAY-MALABRY