

Bien
vieillir
au Havre

ACTIVITÉS SENIORS

SAISON 2026/2027



Le Havre ensemble



leHavre

ACTIVITÉS PHYSIQUES*

Disciplines douces

APA - Activité physique adaptée destinée aux personnes ayant une santé fragile

AQUABIKE DOUX - Renforcement musculaire doux avec vélo en piscine

AQUAGYM DOUCE - Gymnastique douce en petite profondeur

EAU PLAISIR - Pour vaincre sa peur de l'eau

GYMNASTIQUE DOUCE - Remise en forme tout en douceur

MARCHE DÉCOUVERTE PATRIMOINE - Découverte de lieux insolites du Havre et ses environs

MARCHE NORDIQUE DOUCE - Marche avec bâtons à allure modérée

PILATES - Méthode douce pour un entretien et une amélioration des fonctions physiques

STRETCHING - Étirements et assouplissements pour une détente musculaire

Disciplines dynamiques

BADMINTON - Initiation et perfectionnement

ESCALADE - En gymnase sur mur d'escalade - Possibilité de temps intergénérationnels

GYMNASTIQUE D'ENTRETIEN - Séances plus intensives qu'en gymnastique douce

MARCHE NORDIQUE DYNAMIQUE - Marche avec bâtons à allure soutenue

NATATION - Perfectionnement nages

PARCOURS CARDIO / RENFO - Méthode pour muscler l'ensemble du corps et améliorer son endurance

RANDONNÉE - Parcours au Havre et en campagne de 8 à 10 kilomètres

YOGA - Apprentissage dynamique de technique et d'exercices de respiration

ZUMBA GOLD - Chorégraphies faciles et dynamiques adaptées aux seniors actifs

NOUVEAUTÉ ! - BLA BLA RUN - Initiation à la course à pied à un rythme adapté

* Il est recommandé de demander l'avis de votre médecin pour la pratique de ces activités

ACTIVITÉS CULTURELLES ET D'EXPRESSION

ANGLAIS - Découverte, débutant, ateliers vie quotidienne

CHORALE « ESCAPADE » - Pour débutants et initiés

MUSIQUE, INSTRUMENTS ET SOLFÈGE - Initiation et apprentissage d'un instrument (clavier, piano et accordéon)

THÉÂTRE - Initiation et perfectionnement au jeu théâtral

NOUVEAUTÉS !

ACRYLIQUE ET AQUARELLE - Initiation aux pratiques et sortie trimestrielle dans un lieu culturel

ATELIER BOIS - Travail du bois et partage d'expériences (Café Brico Tout Bois)

ATELIERS D'ÉCRITURE - Moment de découverte, de détente et de convivialité pour rester actif intellectuellement en participant à une activité collective

GRAVURE ET SÉRIGRAPHIE - Initiation aux pratiques et sortie trimestrielle dans un lieu culturel

STAGES - NOUVEAUTÉS

STAGE MUSIQUE ET BIEN-ÊTRE - Bains sonores et relaxation en musique pour apaiser le mental

STAGE DANSES LATINES EN LIGNE - Initiation aux danses latines en solo/en ligne

STAGE DANSE SUR CHAISE - Activité physique douce qui associe le travail du corps et de l'esprit

STAGE MEMO MOUV' - Atelier associant les mouvements physiques et la stimulation de la mémoire

TARIFS

	Tarif 1*	Tarif 2*	Tarif 3*	Non havrais
Activité	35 €	70 €	150 €	200 €
Stage	18 €	35 €	75 €	100 €

* Tarif appliqué selon le revenu fiscal et/ou le lieu d'habitation

Les prix indiqués sont valables pour une activité ou un stage

Maximum : 3 activités par saison (hors bénévolat et ateliers de prévention)

ACTIVITÉS DE PRÉVENTION - GRATUIT

ATELIERS « CODE DE LA ROUTE » - Réactualisation des connaissances

STAGE « ÉQUILIBRE ET PRÉVENTION » - Prévention des risques de chutes

STAGE BIEN-ÊTRE ET CONFIANCE - À l'écoute des sensations (sophrologie et self défense)

PROGRAMME SPORT SANTÉ SENIORS - Pour les personnes porteuses d'Affections de Longue Durée (P3S)

PROMENADE SANTÉ - Petite mobilité et périmètre de marche restreint

MON RENDEZ-VOUS NUMÉRIQUE

Accompagnement individuel avec votre matériel informatique personnel ou prêt de matériel (tablette, ordinateur, smartphone), pour vos démarches administratives ou votre accès aux droits.

Selon les modalités : sur rendez-vous à domicile ou en résidence.

MISSIONS BÉNÉVOLAT SENIORS - GRATUIT

ACCOMPAGNEMENT À DES SORTIES CULTURELLES ET SPORTIVES

Pour des personnes âgées avec l'aide d'un bénévole

BÉNÉVOLAT COURTOISIE

Réseau des bénévoles solidaires contre l'isolement (visites, sorties, soutien aux aînés...)

BÉNÉVOLAT ENFANCE

Parrain lecteur, accompagnement scolaire, rencontre petite enfance, bénévolat escalade avec collégiens

BÉNÉVOLAT ÉTUDIANT

« Cuisiner pour partager » - Cuisine intergénérationnelle entre seniors et étudiants

VENEZ VOUS INSCRIRE AUX NOMBREUSES ACTIVITÉS SENIORS

INSCRIPTIONS - SAISON 2026/2027

POUR LES NOUVEAUX PARTICIPANTS

JEUDI 3 SEPTEMBRE 2026

De 9 h à 12 h et 13 h 30 à 16 h 30

à l'Hôtel de Ville et dans les mairies annexes de Bléville, Sanvic, Graville

POUR TOUS

VENDREDI 4 SEPTEMBRE 2026

de 9 h à 12 h et 13 h 30 à 16 h 30

à l'Hôtel de Ville

et dans les mairies annexes et les maisons municipales
(attention : se conformer aux horaires d'ouverture des structures)

JUSTIFICATIFS À FOURNIR À L'INSCRIPTION

- Une pièce d'identité
- Un justificatif de domicile de moins de 6 mois
- L'avis d'imposition 2026 sur les revenus 2025

RENSEIGNEMENTS

Pôle Bien Vieillir – CCAS
3 place Albert René
76600 LE HAVRE
ccasrelationusager@lehavre.fr
02 35 19 48 70

lehavre.fr

