



Chaque mois, cette programmation sera enrichie d'un programme d'activités ponctuelles où vous pourrez retrouver les repas dansants, thés dansants, lotos, sorties, ateliers manuels, ateliers culinaires, ateliers floraux, activités intergénérationnelles, conférences, club lecture, informatique... et bien d'autres activités à destination des seniors.

BON À SAVOIR !

- Inscription aux activités régulières à compter du vendredi 16 janvier 2026
- Séance découverte gratuite possible (sur inscription)
- Un certificat médical sera obligatoire pour les activités physiques.
- Un problème de mobilité : pensez au Thi'Nicolas !

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS :

Espace Saint-Nicolas
5, rue Saint-Nicolas - 57100 Thionville
Tél : 03 82 53 23 72
Mail : ccas.seniors@mairie-thionville.fr

Ouverture du lundi au vendredi de
8h à 11h45 et de 14h à 17h

ESPACE SAINT-NICOLAS

PROGRAMME DES ACTIVITÉS RÉGULIÈRES de janvier à juin 2026



ACTIVITÉS RÉGULIÈRES...

LUNDI

QI GONG

avec Anna Lisa BALBONI
(06.41.90.15.57)

Tous les lundis
10h45 à 11h45

Début des séances :
8 septembre 2025

Tarif : 8 € / séance
Paiement au mois ou au trimestre possible



JEUX DE SOCIÉTÉ

Tous les lundis
14h30 à 16h30

Début des séances :
6 novembre 2025

Tarif :
Pris en charge par le CCAS
(Réservé aux seniors thionvillois)



MARDI

GYM'SENIORS

(Gym d'entretien debout)

Groupe 1

Tous les mardis
9h45 à 10h45

Début des séances :
27 janvier 2026

Tarif :
pris en charge par le CCAS
(Réservé aux seniors thionvillois)



GYM'DOUCÉ

(Gym d'entretien assise)

Tous les mardis
11h à 12h

Début des séances :
27 janvier 2026

Tarif :
pris en charge par le CCAS
(Réservé aux seniors thionvillois)



TRICOT SOLIDAIRE

« LE SAINT NICO »

Tous les mardis
14h à 16h45
(À partir du 9 septembre 2025)

Tarif :
pris en charge par le CCAS

MERCREDI

ACTIVITÉS PONCTUELLES

Voir programmation mensuelle
à l'Espace Saint-Nicolas



ACTIVITÉS PONCTUELLES

Voir programmation mensuelle
à l'Espace Saint-Nicolas

JEUDI

DANSE EN LIGNE

avec Pascale GALLOU
(07 81 22 79 01)

Niveau intermédiaire :

Tous les jeudis
9h30 à 10h30

Niveau débutant :

Tous les jeudis
14h15 à 15h15

Tarif : 8 € / séance

GYM'SENIORS

(Gym d'entretien debout)

Groupe 2

Tous les jeudis
10h45 à 11h45

Début des séances :
29 janvier 2026

Tarif :
pris en charge par le CCAS
(Réservé aux seniors thionvillois)

YOGA

avec Céline IANNANTUONI
(06.35.66.44.31)

Tous les jeudis
15h30 à 16h45

Début des séances :
11 septembre 2025

Tarif : 40 € / 5 séances

ASSOCIATION

« QUESTION POUR UN CHAMPION »

Tous les jeudis
14h à 17h
(À partir du 4 septembre 2025)
Adhésion : 30€ / année

VENDREDI

ATELIER MÉMOIRE

1 fois tous les 15 jours
les vendredis

10h à 11h30

Groupe 1 - Groupe 2

Début du cycle :

30 janvier 2026 (groupe 1)
6 février 2026 (groupe 2)

Tarif :
pris en charge par le CCAS
(Réservé aux seniors thionvillois)



ASSOCIATION

« TURENNE AMITIÉS »
Divers jeux de sociétés, loto,
goûter, (repas 1 fois / mois)

Tous les vendredis
14h à 17h
(À partir du 5 septembre 2025)

Adhésion :
15€ / année

