

FORTES CHALEURS/CANICULE SOYEZ VIGILANT !

PROFITEZ DE TOUS LES LIEUX DE FRAÎCHEUR DE LA VILLE DE MARSEILLE

Piscines gratuites, parcs et jardins aux horaires étendus, musées, mairies de secteur, bibliothèques/médiathèques, plage des Catalans ouverte 24h/24h.

FACE À LA CANICULE, ADOPTEZ LES BONS RÉFLEXES

Buvez de l'eau
régulièrement,
même sans soif.



Donnez et prenez
des nouvelles
de vos proches.

Ne buvez
pas d'alcool.



Mouillez-vous
le corps plusieurs
fois par jour.

Évitez
les efforts
physiques.



Fermez les fenêtres
et volets la journée
et aérez la nuit.

En cas de malaise, appelez le 15

Numéro vert **Canicule info service : 0 800 06 66 66** (appel gratuit)



Retrouvez la carte interactive des lieux
accessibles pour se rafraîchir, se reposer
ou accéder à des équipements publics.

Retrouvez toutes les infos sur marseille.fr/canicule

L'ÉTÉ DES SÈNIORS 2026

N'OUBLIEZ PAS !
Reprise des activités
en septembre et
campagne d'inscription
dans tous les clubs
du 1^{er} au 4 septembre

Service des Séniors Ville de Marseille
04 91 55 32 08 / 04 91 55 31 98
Les Docks - 10, place de la Joliette
Atrium 10.3 (6^e étage) 13002 Marseille



L'ÉTÉ DES SÈNIORS 2026

Ville de Marseille - Image Luise and Nic (@luiseandnic)
Imprimerie municipale de Marseille - Imprimé sur papier issu de forêts gérées durablement.
NE PAS JETER SUR LA VOIE PUBLIQUE.

Programme susceptible de modification



CLUB DE LOISIRS SÉNIORS BASTIDE DU GINESTET

26, avenue de Valdonne - 13013 Marseille - Bus 37/38/B3 arrêt Lavéran
Tél. : 04 88 49 20 86

Déjeuner du lundi au vendredi « CUISINE MAISON »

Service à table - Uniquement sur Réservation

CAMPAGNE D'ÉTÉ 2026

Du vendredi 3 juillet au vendredi 4 septembre

ANIMATIONS ET ACTIVITÉS HEBDOMADAIRES

LUNDIS	Karaoké/Gym/Stretching/1 mois 20 juillet : Challenge dance/Atelier Act'chute 3 août : Scène ouverte
MARDIS	Body zen/Informatique/Peinture libre/Bal
MERCREDIS	Les 8, 16, 22, 29 juillet et 5 août : Atelier Be-relax Le 8 juillet : Atelier Act'chute Les 29 juillet et 26 août : Journées intergénérationnelles
JEUDIS	Taï chi/Pilates/Bal
VENDREDIS	Pétanque/Peinture libre/Mémoire/Gym/Loto/Chorale Le 7 août : Rallye

Atelier exceptionnel : Be-relax/Act'chute (sur réservation)

SOIRÉES DANSANTES DE 18H À 22H AVEC REPAS FESTIF

Le vendredi 3 juillet : soirée Années 80

Le vendredi 21 août : soirée Tropicale

Le vendredi 4 septembre : soirée Bohème chic

Uniquement sur réservation

Horaires d'ouverture journalière des clubs : 9h à 17h

CLUB DE LOISIRS SÉNIORS CHÂTEAU SAINT-CYR

83, chemin rural de la Valbarelle - 13010 Marseille - Bus 17/18 arrêt Château Saint-Cyr
Tél. : 04 88 49 20 80

Déjeuner du lundi, mercredi, jeudi, vendredi

« RESTAURANT TRAITEUR »

Service à table - Uniquement sur Réservation

CAMPAGNE D'ÉTÉ 2026

Du vendredi 26 juin au vendredi 28 août

ANIMATIONS ET ACTIVITÉS HEBDOMADAIRES

LUNDIS	Atelier déco/Loto/Cartes/Jeux de Société
MARDIS	Self-défense/taï chi/Country/Line Danse/Line Danse
MERCREDIS	Loto Tout le mois de juillet : Qi Gong Tout le mois d'août : Atelier partage
JEUDIS	Zumba/Bal Les 2, 9, 16, 23 et 30 juillet : Atelier Be-relax
VENDREDIS	Pilates Tout le mois de juillet : Qi Gong Les 24 et 31 juillet et les 7, 14, 21 août : Karaoké

Atelier exceptionnel : Be-relax

SOIRÉES DANSANTES DE 18H À 22H AVEC REPAS FESTIF

Le vendredi 26 juin : Soirée blanche

Le vendredi 17 juillet : Dolce Vita

Le vendredi 28 août : Mamma Mia

Uniquement sur réservation

Horaires d'ouverture journalière des clubs : 9h à 17h

OUVERTURES DES AUTRES CLUBS DE LOISIRS

Juillet : du lundi au vendredi

Août : 2 jours par semaine en alternance

LA PLAINE

Les mardis et vendredis

Tél. : 04 88 49 20 82

36-38 Place Jean Jaurès - 13001 Marseille

SÉBASTOPOL-GRANOUX

les lundis et jeudis

Tél. : 04 13 94 12 56

23, rue Granoux - 13004 Marseille

SAINT-VICTOR

Les lundis et mercredis

Tél. : 04 13 94 88 01

7Bis, rue Sauveur Tobelem - 13007 Marseille

LA VALENTINE

Les mardis et vendredis

Tél. : 04 13 94 88 00

5, bd de la Coopérative - 13011 Marseille

MONTOLIVET

les mardis et jeudis

Tél. : 04 13 94 12 57

390, avenue de Montolivet - 13012 Marseille