



2025
•
2026

PROGRAMME DES ACTIVITÉS • DÈS 60 ANS

CARTE PART'ÂGES

Inscription annuelle ou trimestrielle

Sans conditions d'âge pour les personnes en situation de handicap



CARTE PART'ÂGES

www.saint-max.fr



JEUDI | 16H > 17H

AQUAGYM

Piscine du Lido

Voir sur place

Inscription avec certificat médical



JEUDI | 18H30 > 19H30 : DÉBUTANT

19H30 > 20H30 : CONFIRMÉ

DANSE COUNTRY

Espace Victor Hugo

25 €/trim. - 15 €/trim. pour les Maxois

Inscription avec certificat médical



MARDI | 9H15 > 11H30

GÉNÉALOGIE

Château Centre Culturel

Gratuit

NOUVEAUTÉ SAISON 2025-2026 !

JEUDI | 10H15 > 11H15

GYM DOUCE ET ÉQUILIBRE

Espace Victor Hugo

45 € /trimestre - 35€ pour les Maxois

Inscription avec certificat médical





MARDI | 9H30 > 11H30

INFORMATIQUE

Foyer Culturel Gérard Leonard • Salle 1
10 €/trim.



JEUDI | 14H > 16H

KIOSQUE AUX CHANSONS

Espace Victor Hugo
20 €/an - 10 €/an pour les Maxois



JEUDI | 9H > 10H30 (ÉTÉ*) - 10H > 11H30 (HIVER**)

MARCHE DOUCE

Parc du Château
20 €/an - 10 €/an pour les Maxois
Inscription avec certificat médical
* à partir du 1er mai
** à partir du 1er novembre



LUNDI | 9H > 10H OU 10H > 11H
VENDREDIS | 9H > 10H

MÉMOIRE ÉQUILIBRE

Espace Victor Hugo
(max. 2 séances / semaine)

1 séance/semaine :

45 €/trim. - 35 €/trim. pour les Maxois

2 séances/semaine :

65 €/trim. - 55 €/trim. pour les Maxois

Inscription avec certificat médical



LUNDI | 18H30 > 20H

PASTEL

Espace Victor Hugo

35 €/trim.- 25 €/trim. pour les Maxois



MARDI | 14H > 15H30

PILATES

Espace Victor Hugo

50 €/trim. - 40 €/trim. pour les Maxois



MERCREDI | 9H30 : DÉBUTANT | 10H30 : CONFIRMÉ

QI-QONG

Espace Victor Hugo

45 €/trim. - 35 €/trim. pour les Maxois



MARDI | 10H15 > 11H45

SOPHROLOGIE

Espace Victor Hugo

45 €/trim. - 35 €/trim. pour les Maxois



1ER ET 3ÈME VENDREDI | 14H > 17H

TRICOT

Salle "Les Amandiers"

Gratuit



MARDI | 12H

UN MAX DE SAVEURS

Foyer Culturel Gérard Léonard

13 € / Repas

10 € / Repas pour les Maxois

SUR INSCRIPTION les matins de 8h00 à 12h00 PLACES LIMITÉES

Planning à consulter sur place, au pôle seniors



JEUDI | 10H > 11H

ZUMBA

Petit Gymnase Curie

45 €/trim. - 35 €/trim. pour les Maxois

Inscription avec certificat médical

AVEC LA CARTE PART'ÂGES, PROFITEZ D'OFFRES EXCLUSIVES CHEZ VOS COMMERÇANTS MAXOIS

ARÔMES

21 Avenue Carnot
03 83 20 09 18

5% de réduction non cumulable avec promotion en cours ou carte de fidélité.

CARREFOUR EXPRESS

Rue Alexandre 1er
03 83 20 49 22

5% de remise sur la facture.

CHOCO & CO

25 Avenue Carnot
03 83 21 43 97

5% de réduction non cumulable avec une offre ou une promo en cours, non cumulable avec la carte de fidélité, ne fonctionne pas sur les pièces artistiques, le thé et les accessoires à thé.

CINÉMA ROYAL

18 Rue Saint Livier
03 83 33 23 25

7,50€ la place de cinéma.

DOMICILE CLEAN

91 Avenue Carnot
06 23 39 61 98
03 83 30 82 27

1 prestation offerte pour tout nouveau contrat portant sur un engagement hebdomadaire de 2h et sur un durée minimale de 3 mois.

FORMAPLUME

19 Rue Jean XXIII
03 83 18 69 63

15% de réduction sur toutes les prestations seniors.

GARAGE PERRIN-LESAGE

03 83 29 59 96

15 Rue de la Poudrière

10€ de réduction sur le contrôle technique lors de la prise de rendez-vous.

INSTITUT ONGL'ART

40 Avenue Carnot
03 83 29 48 12

10% de remise à partir de 25 euros de prestations sur une prestation à la fois

LE COIN DES LETTRES

91 Avenue Carnot

03 83 33 80 80

10% de remise (hors consommables informatiques).

LABEL LN

32 Rue Alexandre 1er

03 54 59 12 69

06 21 44 48 91

Tarif réduit* accordé aux CSE ou tout autre tarif promotionnel existant.

* Dans la limite des places disponibles et si existence d'un tel tarif.

L'OPTICIENNE

21 Rue Jean XXIII

03 83 18 69 63

15% de réduction sur les lunettes (verres correcteurs et montures),

20% de réduction sur les montures solaires en magasin.

Pour tout achat d'un équipement correcteur, l'examen de vue est offert.

O2 CARE SERVICE

50 avenue Carnot

06 60 28 60 26

50 € de réduction sur la deuxième facture

ORIGIN HAIR

113 Avenue Carnot

06 98 43 19 02

5€ de réduction sur le forfait shampoing-coupe-brushing.

T'GOURMAND

25 Rue Jean XXII

09 73 67 91 15

5% de réduction sur les pâtisseries.

N'oubliez pas de présenter votre Carte Part'âges nominative aux commerces partenaires.



CARTE PART'ÂGES

Des animations tout au long de l'année, des sorties trimestrielles à la journée, deux séjours de vacances, des réductions auprès de vos commerçants Maxois et un accès aux salles de quartier.

Avec la Carte Part'âges, accédez à l'ensemble des activités du Pôle seniors, aux salles de quartier, à des animations tout au long de l'année, et à des avantages en lien avec les commerçants Maxois. Les seniors peuvent adhérer aux activités de la Carte Part'âges à l'année ou au trimestre.

**TARIF
CARTE PART'ÂGES
30 €/AN**

12 €/AN POUR LES MAXOIS

Selon l'activité, une participation trimestrielle supplémentaire peut vous être demandée.

Les inscriptions aux activités au trimestre ne sont pas remboursables.

PÔLE SENIORS

Ville de Saint-Max
37 Avenue Carnot
03 83 18 28 85

AGENDA

GALETTE DES ROIS

13 JANVIER | 14H30
Foyer Culturel Gérard Léonard

ANIMATION CARTE PART'ÂGES FÊTE DE L'ÉTÉ

MARDI 23 JUIN
Après midi loto et soirée buffet

SALLES DE QUARTIER

Les salles de quartier sont mises à disposition pour les activités mises en place par les participants (jeux de cartes, jeux de société...).

SALLE LES AMANDIERS RUE DE LA NOUE

Les lundis de 14h00 à 17h00
Jeux et tricot les 1er et 3ème vendredis
du mois de 14h00 à 17h00

SALLE JEAN XXIII

3 IMPASSE HAUT RIVAGE
Les mardis de 14h00 à 17h00

LE P'TIT MAX

Courses de confort accompagnées.

3ème mercredi de chaque mois de
9h00 à 11h30. Inscription au pôle.

