

Activités sportives pour les seniors

Une ville active et sportive

La Ville propose à ses seniors des activités **en intérieur et de plein air**. Elles se déroulent pendant la période scolaire et débutent **le 15 septembre 2025** pour l'année 2025-2026.

Gymnastique d'entretien

Un cours complet, avec sollicitation de chaque partie du corps.

Équipement : une paire de chaussures de sport, une tenue vestimentaire adaptée à l'activité, une bouteille d'eau.

Gymnase n° 2, stade Jean-Bouin

Cours n° 1 : lundi et jeudi, de 8h45 à 9h45

Cours n° 2 : lundi et jeudi, de 10h15 à 11h15

Espace culturel musique et danse

Cours n° 1 : mardi et vendredi, de 9h30 à 10h30

Cours n° 2 : mardi et vendredi, de 10h45 à 11h45

Maison des Arts Martiaux

Cours n° 1 : lundi et jeudi, de 9h15 à 10h15

Cours n° 2 : lundi et jeudi, de 10h30 à 11h30

Marche

Découverte des campagnes et forêts de notre région.

Niveau : bon marcheur, parcours de 10 km à 15 km.

Équipement : une paire de chaussure adaptée à la marche, une tenue vestimentaire adaptée (prévoir un coupe-vent), un sac à dos, une bouteille d'eau, une collation.

Point de rendez-vous : grand parking du Stade Jean-Bouin

Les jeudis, de 13h à 17h30. Départ de la marche à 13h15.

Aquagym et natation (activité libre)

Possibilité de pratiquer l'aquagym en cours et la natation en activité libre.

Équipement : bonnet de bain obligatoire.

Piscine du parc

Cours n° 1, aquagym : mardi, de 12h à 13h. **Niveau confirmé** (avec mise en œuvre d'exercices dynamiques).

Cours n° 2, aquagym : mardi, de 13h à 14h

Cours n° 3, nage libre : mardi, de 12h à 13h45

Cours n° 4, aquagym : jeudi, de 13h à 13h45

Golf

Cours encadré par un professeur spécialiste et diplômé.

Équipement : une paire de chaussures de sport, une tenue vestimentaire adaptée à l'activité, une bouteille d'eau.

Practice de golf

- Cours n° 1 : mercredi, de 14h à 15h
- Cours n° 2 : dimanche, de 10h à 11h
- Cours n° 3 : dimanche, de 14h à 15h

Nouveau ! Gym chaise

Exercices physiques à faible impact.

Équipement : une tenue de sport, une bouteille d'eau.

Salle Eiffel

- Cours n° 1 : mardi, de 14h à 14h45
- Cours n° 2 : mardi, de 15h à 15h45

Comment s'inscrire ?

Les inscriptions pour l'année 2025-2026 sont ouvertes **à partir du 2 juin 2025**.

- **Les inscriptions se font auprès de la Direction des Sports**
Mairie du Blanc-Mesnil
1, place Gabriel Péri, 93150 Le Blanc-Mesnil
01 45 91 65 70
- Lors de votre venue, vous devez vous munir d'un certificat médical de non contre-indication à l'activité choisie (vous pouvez le demander auprès du centre médico-sportif, sur rendez-vous au 01 48 67 17 15, ou auprès de votre médecin traitant).
- Vous devez vous munir de la photocopie de votre dernier avis d'imposition (2024 pour les revenus de 2023).

Attention : les places sont limitées.

Conditions de remboursement

La demande, **adressée par courrier à Monsieur le Maire** doit être **justifiée** par une contre-indication médicale à la pratique d'activités sportives supérieure à 6 mois ou par un changement de domicile ne permettant plus de se rendre aux activités sportives municipales.

Publié le 15 mai 2025

Mairie du Blanc-Mesnil

1, place Gabriel-Péri
BP 10076
93156 Le Blanc-Mesnil cedex
Tél. 01 45 91 70 70

Horaires d'ouverture

Lundi
09:00–12:30, 14:00–17:30
Mardi
14:00–17:30
Mercredi
09:00–12:30, 14:00–17:30
Jeudi
09:00–12:30, 14:00–17:30
Vendredi
09:00–12:30, 14:00–17:30
Samedi
09:00–11:45
Dimanche
Fermé

Dernier accès pour une prestation à **17h15**.

Mairie annexe

2 bis, avenue Jean-Jaurès
93150 Le Blanc-Mesnil

Horaires d'ouverture

Lundi
09:00–12:15, 13:30–17:15
Mardi
09:00–12:15, 13:30–19:45
Mercredi
09:00–12:15, 13:30–17:15
Jeudi
09:00–12:15, 13:30–17:15
Vendredi
09:00–12:15, 13:30–17:15
Samedi
Fermé
Dimanche
Fermé

Pour toute démarche, prendre un rendez-vous sur le [formulaire en ligne](#).