



65 ans  
& +

**ACTIVITÉS  
RÉCRÉATIVES**

**SAISON / janvier**  
**SENIORS / à juin 2025**

## **ATELIERS SPORTIFS**

**Aquagym**  
Tous les lundis,  
cours de 9 h à 10 h  
du 3 fév. au 19 mai.

*Piscine Robert-Belvaux,  
113, bd d'Alsace-Lorraine*

## **Gymnastique**

- **le lundi** : 2 cours  
à 9 h 45 ou à 10 h 45  
du 3 fév. au 19 mai,
- **le vendredi** : 3 cours  
à 9 h, à 10 h ou à 11 h  
du 7 fév. au 30 mai.

*Salle Charles de Gaulle,  
75, av. Ledru-Rollin*

## **INSCRIPTIONS**

À partir du 7 janvier 2025, auprès du service Relations  
Publiques ou en ligne. Une seule activité sportive  
par personne, dans la limite des places disponibles.  
Pour l'aquagym, fournir une photo d'identité.

**Tarif : 50 €**



## CONFÉRENCE HISTOIRE DE L'ART

À 10 H, À L'AUDITORIUM

**Le trompe-l'œil au musée  
Marmottan-Monet**

Mardi 14 janvier 2025



**Ribera, ténèbres et lumières  
au Petit Palais**

Jeudi 13 février 2025



- INSCRIPTIONS -

**En ligne, via le portail à partir du  
20 décembre 2024, auprès du service  
Relations Publiques à partir  
du 7 janvier 2025. Dans la limite  
des places disponibles**

Tarif : 4 €

**L'intime, de la chambre aux  
réseaux sociaux au Musée  
des Arts décoratifs**

Mardi 11 mars 2025



**Gabriele Münter**

Jeudi 22 mai 2025



- INSCRIPTIONS -

**À partir du 7 février 2025,  
dans la limite des places disponibles**

Tarif : 4 €

## JOURNÉE À LA MER

**VISITE D'HONFLEUR**

Mercredi 4 ou vendredi 13 juin  
Départ du Perreux à 6 h 30

Visite et dégustation à la fromagerie *La dégusterie* à Pont-l'Évêque, déjeuner dans le centre-ville d'Honfleur, balade en mer, commentée par le capitaine et l'équipage de *L'Aventura*. Navigation vers l'estuaire de Seine, pour une promenade de 1 h 30 au départ du port d'Honfleur en direction de la haute mer.

Cette sortie s'adresse aux personnes ayant les capacités physiques nécessaires pour supporter les trajets (aller-retour en car) et se déplacer de manière autonome (sur place, tout se fera à pied).

## SORTIES AU PERREUX

### Karaoké

Mardi 18 mars 2025  
de 14 h à 17 h,  
salle Charles de Gaulle

*Gratuit – inscription à partir  
du 7 février 2025*

### Les mercredis intergénérationnels

de 14 h 30 à 16 h 30,  
Salons d'Honneur  
de l'Hôtel de Ville

- Mercredis du jeu les 15 janvier et 14 mai,
- Loto le 12 mars.

*Accès libre*

### Séance de jeu vidéo et réalité virtuelle

Vendredi 11 avril 2025  
à 14 h et à 15 h, Médiathèque

*Gratuit – inscription à partir  
du 7 février 2025,  
dans la limite des places disponibles*

### Apéro Vert au Pop'Agé

Vendredi 2 mai 2025  
de 10 h à 12 h,  
25, rue de la Gaîté

*Accès libre*

### Garden Party

Mercredi 11 juin 2025  
de 11 h à 16 h,  
Amicale Boule du Perreux,  
8, rue Danielle Casanova  
Brunch, grillades, tournoi de  
pétanque & jeux de société  
dans un cadre bucolique.

- INSCRIPTIONS -

*À partir du 29 avril 2025,  
dans la limite des places disponibles*

*Tarif : 5 €*

### Goûter Fleuri

Mercredi 25 juin 2025  
de 14 h à 17 h,  
Parc des Cités Unies

- INSCRIPTIONS -

*À partir du 29 avril 2025,  
dans la limite des places disponibles*

*Condition : ne pas avoir participé  
à la journée à la mer*

- INSCRIPTIONS -

*À partir du 29 avril 2025,  
dans la limite des places disponibles*

*Condition : ne pas avoir participé  
au goûter fleuri*

*Tarif : 40 € pour les personnes  
imposables / 25 € pour les personnes  
non-imposables*



## Évitez les files d'attente, inscrivez-vous et payez en ligne !

Accédez au portail seniors sur le **site Internet** de la Ville depuis la page d'accueil en cliquant dans **E-services sur le bouton Seniors : activités et sorties**.



- 1. Si vous n'avez pas de compte**, cliquez sur *Je n'ai pas de compte* pour le créer
- 2. Renseignez la fiche contact** - La validation de votre compte par le service Relations publiques peut prendre jusqu'à 72 h.
- 3. Une fois votre compte créé et validé** (à ne faire qu'une seule fois) ou si vous avez déjà un compte, **vous pouvez vous inscrire** aux activités de votre choix dans l'onglet *activités*

Vous pouvez **vous faire aider dans vos démarches en ligne** par le Conseiller numérique de la Ville, **Jérémy Arnoult**, sur rendez-vous au 01 48 71 53 82 ou par courriel à [jarnoult@leperreux94.fr](mailto:jarnoult@leperreux94.fr)

### JANVIER

|             |                                 |   |
|-------------|---------------------------------|---|
| Dimanche 12 | 10 h 30, Centre des bords de M. | Cérémonie des Vœux du Maire                                 |
| Dimanche 19 | 12 h, Centre des bords de Marne | Banquet des aînés - <i>Événement victime de son succès.</i> |

### FÉVRIER

|            |                                      |                   |
|------------|--------------------------------------|-------------------|
| Dimanche 9 | 10 h - 13 h, gymnase du centre-ville | Troc aux livres   |
|            | 14 h - 17 h, auditorium              | Dictée du Perreux |

### MAI

|            |                 |   |
|------------|-----------------|---|
| Samedi 3   | Week-end Nature | Opération Ville propre                                  |
| Dimanche 4 |                 | Troc aux plantes au Parc du Saut du Loup de 14 h à 17 h |

### JUIN

|           |                               |             |                       |
|-----------|-------------------------------|-------------|-----------------------|
| Samedi 21 | Piétonisation du centre-ville | Dimanche 13 | Bal et feu d'artifice |
|           | Fête de la Musique            |             |                       |

### JUILLET



## Connaissez-vous la *Feuille de chou* ?

Il s'agit d'une petite publication mensuelle contenant article, jeu, chanson, recette de cuisine... Pour vous y abonner, contactez le service Relations publiques.

## RENSEIGNEMENTS & INSCRIPTIONS

Service Relations publiques/ Animations seniors

lundi de 13 h 30 à 17 h 30, du mardi au vendredi de 8 h 30 à 12 h et de 13 h 30 à 17 h 30

**FERMÉ LE LUNDI MATIN**

7, allée de Bellevue - 01 48 71 53 59 - [contact@leperreux94.fr](mailto:contact@leperreux94.fr)

Ville du Perreux

villeduperreux

[www.leperreux94.fr](http://www.leperreux94.fr)