



2026/2027

ACTIVITÉS SENIORS

INFOS PRATIQUES



INSCRIPTIONS

OÙ S'INSCRIRE ?

- Au forum des associations le **samedi 5 septembre 2026** (Stand CCAS) de 10h à 16h30 au parc intercommunal du Grand Godet (94230 Villeneuve-le-Roi).
- Puis, inscription au guichet unique du centre administratif à partir du **lundi 7 septembre 2026** aux horaires habituels.

POUR POUVOIR S'INSCRIRE AUX ACTIVITÉS IL FAUT OBLIGATOIREMENT :

- **Disposer d'un compte famille** (si ce n'est pas le cas, nous vous invitons à le créer au Guichet unique avant le 05/09/2026).
- **Fournir un certificat médical de moins de 3 mois** (pour les activités sportives uniquement).
- **Être à jour** du règlement des activités des années précédentes.

INFORMATIONS À RETENIR :

- Les activités sont destinées **prioritairement à un public senior**. Peuvent également s'inscrire les adultes orientés par une structure intervenant dans le champ social.
- La saison démarrera la **semaine du 28 septembre 2026** et débutera par un cours d'essai.
- **Désinscriptions possibles jusqu'au vendredi 9 octobre 2026 inclus :**
 - auprès des animatrices : 01 48 90 21 29 / 01 48 90 23 44
 - ou par mail : animations.socio.culturelles@mairie-orly.fr

Au-delà, aucune annulation et aucun remboursement ne seront possibles (sauf sur présentation d'un justificatif médical).



TARIFS & FACTURATION

Les tarifs sont calculés au prorata de vos revenus, sur la base de votre quotient familial* et d'un taux d'effort.

- Ateliers techniques et artistiques : la séance **de 1,40€ à 7€**
- Ateliers manuels et sportifs : la séance **de 0,80€ à 5€**

La facture vous sera adressée à votre domicile. Possibilité de paiement en plusieurs fois avant le 31 décembre 2026.

*Lors de l'inscription, possibilité de connaître le coût de l'activité choisie selon votre quotient familial.

SOMMAIRE

p.04

LES ACTIVITÉS
SPORTIVES

p.06

LES ATELIERS
TECHNIQUES

p.08

LES ACTIVITÉS
MANUELLES

p.09

LES ATELIERS
ARTISTIQUES

p.10

LES ATELIERS
EN AUTONOMIE

p.11

LES ACTIVITÉS
PONCTUELLES



Les informations sur les activités sont classées par thème : **activités sportives, manuelles, ateliers techniques, artistiques ou en autonomie.**

Toutes les activités ont lieu hors vacances scolaires et jours fériés.

LES ADRESSES

- **CENTRE SOCIAL ANDRÉE CHEDID**
4 ter avenue de la Victoire
94310 Orly
- **PISCINE MUNICIPALE LÉON TRUYN**
69 rue du Noyer Grenot
94310 Orly
- **ÉCOLE MUNICIPALE DES ARTS**
Château du parc Méliès
94310 Orly
- **COMPLEXE SPORTIF JEAN MERMOZ**
12 avenue Marcel Cachin
94310 Orly



www.mairie-orly.fr



@villeorly

LES ACTIVITÉS SPORTIVES



TOUS NIVEAUX

DANSES DU MONDE

Explorez les cultures du monde à travers la danse : latine, afro, country, orientale... Des cours conviviaux et dynamiques pour bouger, se faire plaisir et voyager au rythme des musiques du monde.

DATES	Les lundis du 28/09/26 au 28/06/27 Sauf 5/10, 29/03, 17/05
HORAIRES	15h à 16h30
SÉANCES	29
LIEU	Salle de danse (CSAC)
TARIFS	Quotient familial : entre 0,80€ et 5€ la séance

ZUMBA

NOUVEAUTÉ

Un cours de danse fitness adapté, rythmé et accessible, spécialement pensé pour les seniors. Sur des musiques entraînantes, la Zumba Gold permet de bouger en douceur, d'entretenir sa forme, sa coordination et son équilibre, dans une ambiance conviviale et dynamique.

DATES	Les lundis du 28/09/26 au 28/06/27 Sauf 5/10, 29/03, 17/05
HORAIRES	16h30 à 17h30
SÉANCES	29
LIEU	Salle de danse (CSAC)
TARIFS	Quotient familial : entre 0,80€ et 5€ la séance

AQUATRaining

Combinaison d'exercices toniques aquatiques sur différents ateliers tels que step, powerstick, exerball...

DATES	Les vendredis du 02/10/26 au 25/06/27 Sauf 9/10, 7/05
HORAIRES	15h30 à 16h30
SÉANCES	29
LIEU	Piscine d'Orly
TARIFS	Quotient familial : entre 0,80€ et 5€ la séance

LE PARCOURS SPORTIF ÉVOLUTIF



Composé de 3 niveaux, chaque senior peut s'inscrire à une seule activité et être placé en liste d'attente pour les autres.

NIVEAU 1

REMISE EN FORME

Pratique sportive adaptée sur chaise et personnalisée pour chaque participant et selon les pathologies.

AU PROGRAMME Posturologie, mobilité articulaire, respiration abdominale, équilibre, coordination, entretien musculaire, assouplissement, relaxation.

DATES	Les lundis du 28/09/26 au 28/06/27 Sauf 5/10, 29/03, 17/05
HORAIRES	14h à 15h
SÉANCES	29
LIEU	Salle de spectacle (CSAC)
TARIFS	Quotient familial : entre 0,80€ et 5€ la séance

Priorité aux débutants et personnes à mobilité réduite souhaitant une reprise du sport en douceur.

NIVEAU 2

GYMNASTIQUE DOUCE

Une activité progressive et adaptée à tous, évoluant au fil de l'année. Les exercices débutent sur chaise puis se pratiquent debout afin de développer en douceur mobilité, équilibre et renforcement musculaire.

DATES	Les lundis du 28/09/26 au 28/06/27 Sauf 5/10, 29/03, 17/05
HORAIRES	Session 1 : 10h à 11h Session 2 : 11h à 12h
SÉANCES	29
LIEU	Salle de spectacle (CSAC)
TARIFS	Quotient familial : entre 0,80€ et 5€ la séance

NIVEAU 3

RENFORCEMENT MUSCULAIRE

Activités ludiques et variées avec ou sans matériel, afin d'améliorer le système cardio-vasculaire et cardio-respiratoire, ainsi que l'équilibre et la coordination.

AU PROGRAMME Circuit training, cardio et exercices seul, en binôme ou en équipe.

DATES	Les vendredis du 02/10/26 au 25/06/27 Sauf 9/10, 7/05
HORAIRES	9h30 à 10h30
SÉANCES	29
LIEU	Stade Mermoz - Dojo
TARIFS	Quotient familial : entre 0,80€ et 5€ la séance

LES ATELIERS TECHNIQUES



INFORMATIQUE

COURS D'INFORMATIQUE – PERFECTIONNEMENT



Vous maîtrisez déjà les bases de l'informatique et souhaitez aller plus loin ? Rejoignez nos ateliers de perfectionnement ! Chaque semaine, découvrez une thématique enrichissante pour développer vos compétences numériques dans une ambiance conviviale.

Tous les mardis de 14h à 16h
Salle informatique - Centre social André Chedid

Si vous débutez en informatique, le Centre social Andrée Chedid propose également des cours d'initiation, en individuel et/ou en collectif, pour apprendre les bases de l'informatique à votre rythme.
Pour plus d'informations : 01 48 90 16 79

CYCLE 1



SMARTPHONE



TABLETTE
optionnel



ORDINATEUR
optionnel

LA CYBERSÉCURITÉ ET L'ADMINISTRATIF EN LIGNE

MODULE 1 Mardi 13/10	Naviguer sur internet en toute sécurité et se prémunir face aux arnaques et autres dangers.
MODULE 2 Mardi 03/11	Gérer son identité numérique et ses données personnelles en toute sécurité.
MODULE 3 Mardi 10/11	Les bases de l'administratif en ligne : France Connect et les formulaires.
MODULE 4 Mardi 17/11	S'informer efficacement en ligne et identifier les fake news.

PRÉ-REQUIS : bases de l'ordinateur et du smartphone, savoir naviguer sur internet (depuis son smartphone ou un ordinateur).

CYCLE 2



SMARTPHONE

MAÎTRISER LES OUTILS DE COMMUNICATION SUR SMARTPHONE

MODULE 1 Mardi 24/11	Maîtriser la communication basique avec mon smartphone : appels et sms.
MODULE 2 Mardi 01/12	Maîtriser WhatsApp : maîtriser la messagerie sur smartphone.
MODULE 3 Mardi 08/12	Maîtriser et approfondir ma boîte mail sur mon smartphone.
MODULE 4 Mardi 15/12	Découvrir les réseaux sociaux et leur fonctionnement basique.

PRÉ-REQUIS : bases du smartphone, être en mesure d'installer des applications (avoir ses accès Google ou Apple par exemple), avoir les accès de sa boîte mail.

CYCLE 3



SMARTPHONE



TABLETTE

OPTIMISER L'UTILISATION DE MON SMARTPHONE ET M'EN SERVIR AU QUOTIDIEN

MODULE 1 Mardi 12/01	Rendre son smartphone plus simple d'utilisation grâce aux outils d'accessibilité.
MODULE 2 Mardi 19/01	Utiliser Google Maps pour se déplacer et s'orienter au quotidien.
MODULE 3 Mardi 26/01	Gérer son temps et ses tâches personnelles grâce aux outils numériques.
MODULE 4 Mardi 02/02	S'instruire et se divertir grâce aux applications mobiles : langues, culture et jeux éducatifs.

PRÉ-REQUIS : connaître les bases du smartphone, être en mesure d'installer des applications (avoir ses accès Google ou Apple par exemple).

CYCLE 4



SMARTPHONE



TABLETTE



ORDINATEUR
recommandé

DÉCOUVRIR L'INTELLIGENCE ARTIFICIELLE

MODULE 1 Mardi 23/02	Découvrir l'IA pas à pas.
MODULE 2 Mardi 02/03	Trouver des infos en ligne grâce à l'IA et prompter efficacement.
MODULE 3 Mardi 09/03	Bien comprendre les limites de l'IA.
MODULE 4 Mardi 16/03	Développer mes compétences et apprendre avec l'IA.

PRÉ-REQUIS : connaître les bases du smartphone, être en mesure d'installer des applications (avoir ses accès Google ou Apple par exemple), maîtriser la navigation sur internet.

CYCLE 5



SMARTPHONE



TABLETTE



ORDINATEUR
obligatoire pour le Module 4

DÉCOUVRIR LES BASES DE LA PHOTO NUMÉRIQUE

MODULE 1 Mardi 23/03	Utiliser l'appareil photo sur son téléphone.
MODULE 2 Mardi 30/03	Gérer mes photos et documents sur mon smartphone.
MODULE 3 Mardi 20/04	Maîtriser les bases de la retouche photo sur smartphone.
MODULE 4 Mardi 27/04	Créer et personnaliser son album photo de façon avancée avec Canva.

PRÉ-REQUIS : connaître les bases du smartphone, être en mesure d'installer des applications, maîtriser la navigation sur internet, posséder une adresse mail avec ses accès.

LES ACTIVITÉS MANUELLES



Réunion d'information
et évaluation des compétences
le **mercredi 23 septembre**
de **15h30 à 18h30** au Centre
Social Andrée Chedid.

TOUS
NIVEAUX

COURS DE COUTURE

Que vous souhaitiez découvrir la couture ou perfectionner votre technique, nos ateliers s'adaptent à votre niveau !
Répartis en trois niveaux – débutant, intermédiaire et avancé – les cours vous permettent d'évoluer à votre rythme : apprendre les bases, consolider vos acquis, puis développer votre savoir-faire en réalisant des projets personnalisés.
Un accompagnement progressif pour gagner en autonomie et laisser libre cours à votre créativité.

DATES	Les lundis du 28/09/26 au 28/06/27 Sauf 5/10, 29/03, 17/05
HORAIRES	14h à 16h 16h à 18h 18h à 20h
SÉANCES	29
LIEU	Salle informatique (CSAC)
TARIFS	Quotient familial : entre 0,80€ et 5€ la séance

DATES	Les mercredis du 30/09/26 au 30/06/27 Sauf 7/10, 11/11
HORAIRES	14h à 16h 16h à 18h 18h à 20h
SÉANCES	30
LIEU	Salle informatique (CSAC)
TARIFS	Quotient familial : entre 0,80€ et 5€ la séance

LES ATELIERS ARTISTIQUES



TOUS
NIVEAUX

ARTS PLASTIQUES

Aux ateliers d'arts plastiques, les élèves sont invités à se retrouver dans une ambiance conviviale pour pratiquer le dessin et la peinture. Ils aborderont les différentes techniques de dessin (crayon, fusain, encre) et de couleur (pastel, aquarelle, acrylique, huile).

DATES	Les jeudis du 01/10/2026 au 24/06/2027 Sauf 06/05
HORAIRES	10h à 13h
SÉANCES	30
LIEU	Château du parc Méliès
TARIFS	Quotient familial : entre 0,80€ et 5€ la séance



En marge des cours,
sera organisée **une**
exposition des œuvres
réalisées au centre
culturel de la ville.

LES ATELIERS EN AUTONOMIE



SCRAPBOOKING

Réalisation de cartes de vœux (anniversaires, mariages, nouvelle année...), de carte décorative.



Le petit matériel est à la charge des participants.

La liste du matériel nécessaire sera fournie en début d'année.

GROUPE 1

DATES	Les mardis du 29/09/26 au 29/06/27
HORAIRES	14h à 16h30
SÉANCES	29
LIEU	Salle polyvalente (CSAC)
TARIFS	Quotient familial : entre 1,40€ et 7€ la séance

GROUPE 2

DATES	Les jeudis du 01/10/26 au 24/06/27
HORAIRES	14h à 16h30
SÉANCES	29
LIEU	Salle polyvalente (CSAC)
TARIFS	Quotient familial : entre 1,40€ et 7€ la séance

LES ACTIVITÉS PONCTUELLES



Tout au long de l'année, le CCAS d'Orly propose aux seniors retraités diverses activités ponctuelles :



DES SORTIES

Guinguettes, visites de château, randonnées, musées, Parc des Princes...



DES ÉVÈNEMENTS MUNICIPAUX

Vœux aux seniors, colis de fin d'année, semaine bleue...



DES SÉJOURS

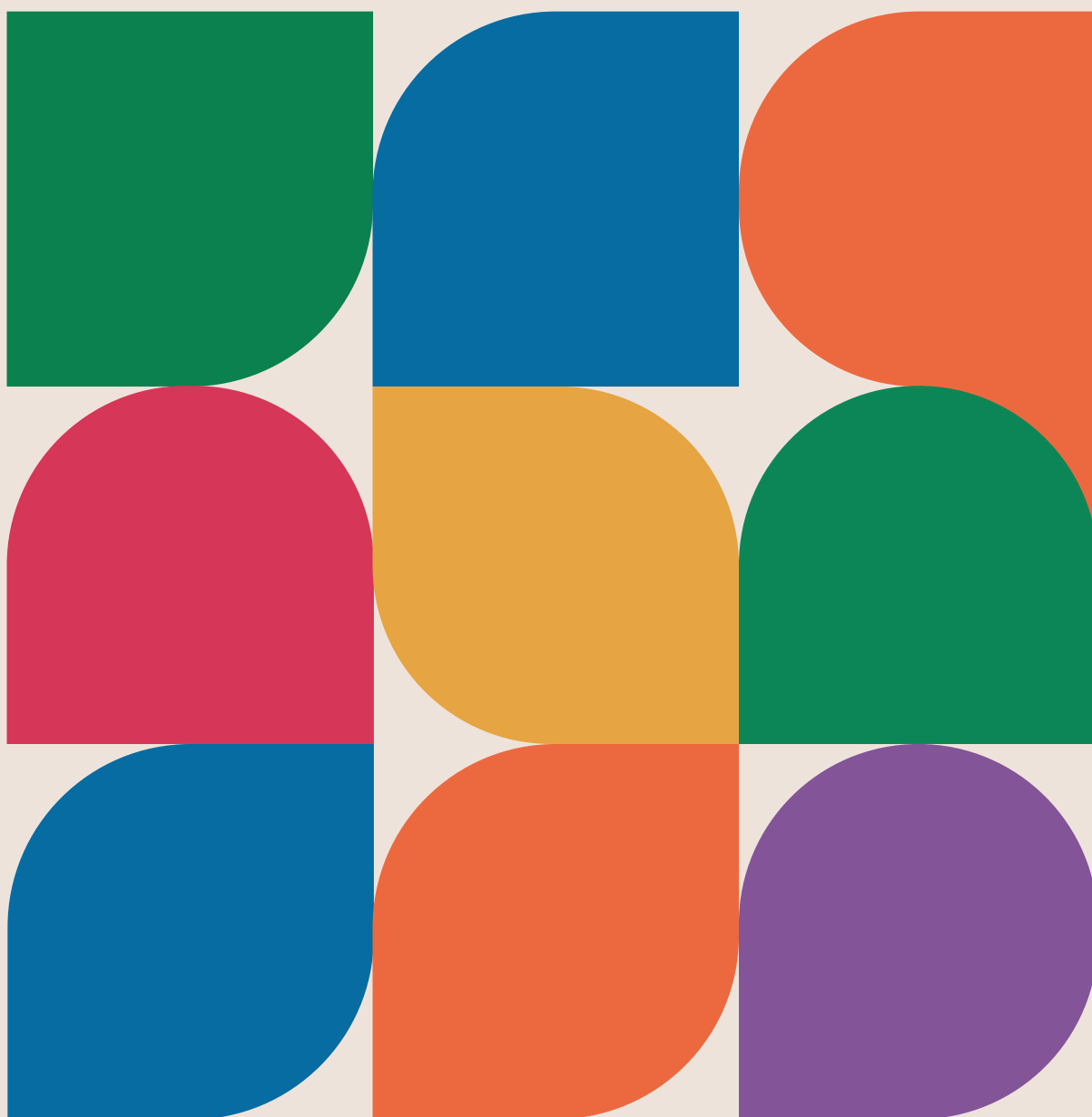
Vichy 2021, Corse 2022, Monténégro 2023, Séjour Thermal Aix-les-Bains 2024, Espagne 2025, Corse 2026...

POUR EN SAVOIR PLUS

Vous trouverez toutes les informations sur ces activités ainsi que les modalités d'inscriptions dans le petit livret **Orly Rendez-vous (ORV)** inséré dans le journal **Orly notre ville (ONV)** que vous recevez bimensuellement dans votre boîte aux lettres.

VOUS POUVEZ ÉGALEMENT VOUS INFORMER

- Au centre administratif :
7 avenue Adrien Raynal
- En nous communiquant votre mail à l'adresse suivante :
animations.socio.culturelles@mairie-orly.fr
- Ou par téléphone au :
01 48 90 21 29 et 01 48 90 23 44



RENSEIGNEMENTS

Pôle Animations socio-culturelles du CCAS



01 48 90 21 29 et 01 48 90 23 44

Renseignements téléphoniques le matin de préférence



E-mail : animations.socio.culturelles@mairie-orly.fr

Rédaction : © Mairie d'Orly
Réalisation graphique : © Oslo Communication
Visuels : © Mairie d'Orly & © iStock

www.mairie-orly.fr

