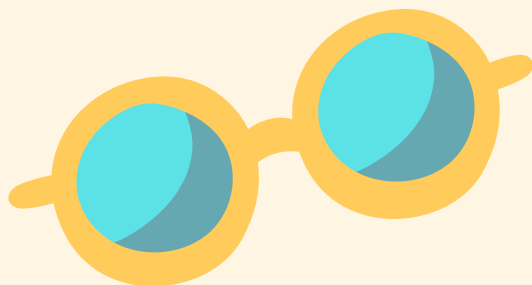


CET ÉTÉ,
SORTEZ, BOUGEZ, DÉCOUVREZ
AVEC L'ASSOCIATION DES SENIORS DIJONNAIS !

UN ÉTÉ



POUR



S'ÉVADER

PROGRAMME ESTIVAL 2023
CULTURE, SPORT, SORTIES, BIEN-ÊTRE...



PROGRAMME DE L'ÉTÉ 2023 DE L'OPAD

MERCREDI **AQUAGYM**
28 JUIN 2 créneaux avec Théo Sabouret
10h30-11h15, 11h15-12h
Piscine Fontaine d'Ouche / Tarif : 3€ le créneau

VENDREDI **AQUAGYM**
30 JUIN 1 créneau avec Théo Sabouret
16h30-17h15 / Piscine Fontaine d'Ouche / Tarif : 3€

MARDI **PILATES**
4 JUILLET Atelier animé par Kévin Ruiz
10h-11h / Salle Chaudronnerie Haut / Tarif : 5€

MER. **"CROBARD'PARTY"**
5 JUILLET Atelier de dessin en plein air animé par Gilles Baudry
9h30-11h / RDV à 9h30 au jardin de l'Arquebuse, devant
le "Temple de l'Amour" (lieu ombragé, facile d'accès,
avec des bancs) / Tarif : 5€

MER. **MASSAGE BIEN-ÊTRE**
5 JUILLET 4 créneaux avec Natalia Mesquita
10h-10h30, 10h45-11h15, 14h-14h30, 14h45-15h15
Cabinet de Natalia Mesquita
Tarif : 30€ pour 1 séance individuelle

JEUDI **SORTIE "CULTURE & VOUS"**
6 JUILLET *La Saline Royale d'Arc-et-Senans, une sortie
encadrée par des bénévoles de l'OPAD*
8h30-19h30 / Départ de Dijon à 8h30 (RDV derrière
l'agence Divia Darcy) / Tarifs : 88€ / 61€ / 44€ (déjeuner
au restaurant inclus)

JEUDI **GYM DOUCE / SOUPLESSE**
6 JUILLET Atelier animé par Véronique Chaffangeon
10h-11h / Salle Chaudronnerie Haut / Tarif : 5€

VENDREDI **GYM À DOMICILE (EN VISIO)**
7 JUILLET Atelier animé par Paul Vitré
9h-10h / Depuis chez vous devant votre ordinateur
Tarif : 3€

LUNDI **RANDONNÉE PÉDESTRE "INITIATION"**
10 JUILLET Sortie encadrée par Eric Meletta & Jacqueline Ferrari
9h-15h / RDV à 9h au Parc de la Colombière, randonnée
direction Gevrey (peu ou pas de difficulté) Tarif : 3€

MARDI **GYM / CARDIO**
11 JUILLET Atelier animé par Kévin Ruiz
10h-11h / Salle Chaudronnerie Haut / Tarif : 5€

SPORT &
BIEN-ÊTRE

CULTURE

MERCREDI DÉCOUVRIR L'EXPRESSION CRÉATIVE
12 JUILLET Atelier animé par Dominique Marilley
9h15-11h45 / Salle Chaudronnerie Haut / Tarif : 5€

MERCREDI MASSAGE BIEN-ÊTRE
12 JUILLET 4 créneaux avec Natalia Mesquita
10h-10h30, 10h45-11h15, 14h-14h30, 14h45-15h15
Cabinet de Natalia Mesquita
Tarif : 30€ pour 1 séance individuelle

JEUDI ATELIER CIRQUE INTERGÉNÉRATIONNEL*
13 JUILLET Atelier animé par Benjamin Dewit (*Au Tard Cirque*)
10h-11h / Salle des Valendons / Tarif : 5€
*activité ouverte aux adhérents & leurs petits-enfants à partir de 8 ans

LUNDI RELAXATION - MÉDITATION OLFACTIVE
17 JUILLET Atelier animé par Lucile Dubourget
10h-11h / Les Jardins d'Arcadie / Tarif : 5€

LUNDI GYM DOUCE
17 JUILLET Atelier animé par Véronique Chaffangeon
10h-11h / Salle Chaudronnerie Haut / Tarif : 5€

MARDI SORTIE "CULTURE & VOUS"
18 JUILLET Balade en bateau sur la Saône, une sortie encadrée
par des bénévoles de l'OPAD
8h-18h15 / Départ de Dijon à 8h (RDV derrière l'agence
Divia Darcy) / Tarifs : 86€ / 60€ / 43€ (déjeuner au
restaurant inclus)

MERCREDI DÉCOUVRIR L'EXPRESSION CRÉATIVE
19 JUILLET Atelier animé par Dominique Marilley
9h15-11h45 / Salle Chaudronnerie Haut / Tarif : 5€

VENDREDI VISITE GUIDÉE
21 JUILLET L'histoire de l'ancien hôpital du Saint-Esprit et de la
Cité de la Gastronomie par Clément Lassus-Minvielle
10h-11h30 / RDV devant l'entrée principale de la Cité de
la Gastronomie, parvis de l'UNESCO / Tarif : 5€

VENDREDI GYM CLASSIQUE
21 JUILLET Atelier animé par Paul Vittré
10h-11h / Salle Chaudronnerie Haut / Tarif : 5€

LUNDI VISITE GUIDÉE
24 JUILLET Exposition "Silhouettes" de Marc Desgrandchamps au
Musée des Beaux-Arts
10h-11h ou 11h-12h / RDV devant le Musée des Beaux-
Arts / Tarif : 5€

LUNDI SORTIE PÉDESTRE "INITIATION"
24 JUILLET Sortie encadrée par Guy Vallade & François Hurst
8h30-12h30 / RDV à 8h30 au Parc de la Colombière,
randonnée direction Détain-Gergueil / Tarif : 3€

MARDI SORTIE "CULTURE & VOUS"
25 JUILLET L'Abbaye Notre-Dame de Citeaux, une sortie
encadrée par des bénévoles de l'OPAD
13h-19h15 / Départ de Dijon à 13h (RDV derrière l'agence
Divia Darcy) / Tarifs : 40€ / 28€ / 20€ (goûter inclus)

MARDI 25 JUILLET **GYM DOUCE / RELAXATION**
Atelier animé par Véronique Chaffangeon
10h-11h / Salle Chaudronnerie Haut / Tarif : 5€

MERCREDI 26 JUILLET **CAFÉ FRANCO-ALLEMAND "SPÉCIAL RDA"***
Café animé par James de l'OPAD & Franka de la
Maison de l'Europe
15h-17h / Salle OPAD Haut / P.A.F. : 3€
*activité ouverte aux adhérents & leurs petits-enfants à partir de 4 ans.

VENDREDI 28 JUILLET **VISITE GUIDÉE**
Les bords de la rivière de l'Ouche par Clément
Lassus-Minvielle
10h-11h30 / RDV devant le Puits de Moïse / Tarif : 5€

MERCREDI 23 AOÛT **SORTIE "CULTURE & VOUS"**
*Journée jurassienne, une sortie encadrée par des
bénévoles de l'OPAD*
8h15-19h30 / Départ de Dijon à 8h15 (RDV derrière
l'agence Divia Darcy) / Tarifs : 89€ / 62€ / 45€ (déjeuner
au restaurant inclus)

JEUDI 31 AOÛT **SORTIE "CULTURE & VOUS"**
*L'Abbaye de Fontenay et le Musée Buffon à Montbard,
une sortie encadrée par des bénévoles de l'OPAD*
8h30-19h15 / Départ de Dijon à 8h30 (RDV derrière
l'agence Divia Darcy) / Tarifs : 82€ / 58€ / 41€ (déjeuner
au restaurant inclus)



***POUR TOUTES CES ACTIVITÉS, VOUS DEVEZ VOUS INSCRIRE À
L'OPAD :**

**COUR DU CARON À DIJON
03 80 70 02 03 / ACCUEIL@OPAD-DIJON.FR**

***LES INSCRIPTIONS À CES ACTIVITÉS SONT OUVERTES À TOUTES
& TOUS, SAUF POUR LES SORTIES 'CULTURE & VOUS' QUI SONT
RÉSERVÉES AUX ADHÉRENT(E)S.**

***IMPORTANT : L'OPAD SERA FERMÉ LE VENDREDI 14 JUILLET AINSI
QUE DU SAMEDI 29 JUILLET AU MARDI 15 AOÛT INCLUS**

***NB : LES ATELIERS JEUX DE L'OPAD SONT MAINTENUS JUSQU'AU
VENDREDI 21 JUILLET INCLUS.**

***ADRESSES DES SALLES & LIEUX DE RDV À DIJON :**

**CABINET DE NATALIA MESQUITA (2 AV. GARIBALDI) / SALLE
CHAUDRONNERIE (3 R. CHAUDRONNERIE) / PISCINE DE FONTAINE
D'OUCHE (ALL. DE RIBEAUVILLÉ) / LES JARDINS D'ARCADIE (146-
148 R. DE LONGVIC) / JARDIN DE L'ARQUEBUSE (1 AV. ALBERT 1ER)
/ MUSÉE DES BEAUX-ARTS (1 R. RAMEAU) / PUIITS DE MOÏSE (1 BD
CHANOINE KIR) / SALLE DES VALENDONS (40 R. LÉONARD DE
VINCI)**