



OPAD
L'association des seniors dijonnais



PROGRAMME VACANCES ÉTÉ 2026



OPAD-DIJON.FR

SEMAINE 1

Initiation Yoga

Lundi 29 juin - 10h/11h15

Gymnase de l'Arsenal - 5€
avec Nadine MICHAUD

Conférence

"Le diable en rit encore"- Joanvici

Mardi 30 juin - 14h30/16h30

Salle Chaudronnerie Bas - 6€
avec Aline REYNAUD

Stage de dessin intensif

**Mercredi 1er, Jeudi 2 et vendredi 3
juillet - 9h30/12h**

Salle Tillot 2 - 25€
avec Bérengère DE CRÉCY

Pilates

Mercredi 1er juillet - 10h30/11h30

Gymnase de l'Arsenal - 5€
avec Alice LE NY

Café franco-allemand

Mercredi 1er juillet - 15h/16h30

Salle Chaudronnerie Bas - 3€
avec avec Nele et Sophia



Gymnastique classique

Jeudi 2 juillet - 9h/10h

Gymnase de l'Arsenal - 5€
avec Paul VITRÉ

SEMAINE 2

Renforcement cuisses - abdos - fessiers

Lundi 6 juillet - 10h/11h

Salle Chaudronnerie Haut - 5€
avec Flora VERY

Visite guidée : Le jardin de l'Arquebuse et la Cité de la gastronomie

Lundi 6 juillet - 10h/11h30

RDV devant le musée jardin de l'Arquebuse
côté pont ferroviaire - 6€
avec Clément LASSUS-MINVIEILLE

Conférence

"Le diable en rit encore"- Maurice Sachs

Mardi 7 juillet - 14h30/16h30

Salle Chaudronnerie Bas - 6€
avec Aline REYNAUD

Initiation à la Randonnée (≈12km)

Mardi 7 juillet - 9h/15h30

Rendez-vous au Super U de
Chenôve - 3,5€
avec Éric MELETTA
Repas tiré du sac et possibilité de
co-voiturage (+1,50€)

Stage de dessin intensif

**Mercredi 8, Jeudi 9 et vendredi 10
juillet - 9h30/12h**

Salle Tillot 2 - 25€
avec Bérengère DE CRÉCY

Chanter l'Italie : Grandes histoires et belles chansons d'amour

Mercredi 8 juillet - 14h/16h

Salle Chaudronnerie - 5€
avec Colette WOYCIKOWSKA

Pilates

Mercredi 8 juillet - 17h30/18h30

Salle Chaudronnerie - 5€
avec Alice LE NY

Aquabiking

Jeudi 9 juillet - 9h30/10h15 ou 12h30/13h15

Le Klube - 5€

E-Gym

Jeudi 9 juillet - 14h/15h

Le Klube - 5€

Sarabande

Jeudi 9 juillet - 15h/17h

Salle Chaudronnerie Haut - gratuit
avec Alain MARCHAND

Culture & Vous :

Croisière Besançon - Nancray

Jeudi 9 juillet - 7h45-18h30

118€/83€/59€

avec les bénévoles *Culture & Vous*

SEMAINE 3

Journée dessin

Lundi 13 juillet - 10h/12h et 14h30/17h

Jardin de l'Arquebuse - 17€
avec Bérengère DE CRÉCY
RDV devant le musée de l'Arquebuse

Souffle et Son

Lundi 13 juillet - 16h/17h

Salle OPAD haut - 5€
avec Anne BOUZON

Pilates

Mercredi 15 juillet - 10h30/11h30

Salle Chaudronnerie Haut - 5€
avec Alice LE NY

Culture & Vous :

Clairvaux et Dinteville

Jeudi 16 juillet - 8h/18h45

79€/55€/40€

avec les bénévoles *Culture & Vous*

Atelier "Wrap" par Radiance Mutuelle

Jeudi 16 juillet - 10h30/12h30

Salle OPAD Haut- gratuit sur inscription
avec Élodie NATY



SEMAINE 4

Atelier Aide Numérique

Mercredi 22 juillet - 10h/11h30

Salle OPAD Haut - gratuit sur inscription
avec Patrick Brenot de
Mon Assistant Numérique



Réflexologie

Jeudi 23 juillet - 9h30/10h30

Salle Chaudronnerie Bas - 8€
avec Virginie COSTE

Atelier Origami

Vendredi 24 juillet - 14h30/16h30

Résidence Sérénitis - 3€
avec Nele et Sophia



Sérénitis

SOLUTIONS HABITATS SENIORS

SEMAINE 5

Culture & Vous :

Belfort, panoramas et patrimoine

Lundi 27 juillet - 8h45/19h15

89€/62€/45€

avec les bénévoles *Culture & Vous*

Gymnastique tonique

Mardi 28 juillet - 10h/11h

Gymnase de l'Arsenal - 5€
avec Amandine REY

Qi Gong

Mercredi 29 juillet - 10h/11h30

Parc de la Colombière - 5€
avec Christèle STRIKAR

LA PARTICIPATION AUX ACTIVITÉS DU PROGRAMME VACANCES NE NÉCESSITE PAS L'ADHÉSION À L'ASSOCIATION, À L'EXCEPTION DES SORTIES « CULTURE & VOUS ».

ADRESSES DES ACTIVITÉS :

OPAD : COUR DU CARON (DIJON)

SALLE CHAUDRONNERIE : 3 RUE CHAUDRONNERIE (DIJON)

GYMNASE DE L'ARSENAL : 15 RUE DOCTEUR SUZANNE NOËL (DIJON)

SALLE TILLOT : 1 RUE DU TILLOT (DIJON)

LE KLUBE : 4 RUE DES FROMENTAUX (AHUY)

JARDIN DE L'ARQUEBUSE : 1 AVENUE ALBERT 1ER (DIJON)

PARC DE LA COLOMBIÈRE : COURS DU GÉNÉRAL DE GAULLE (DIJON)

RÉSIENCE SÉRÉNITIS : 31 BOULEVARD DE LA TRÉMOUILLE (DIJON)

