

Programme des activités Seniors de février à avril 2026

Découvrez le programme complet des activités réservées aux Seniors de Dugny [ici](#)

En plus des activités permanentes tout au long de la semaine à l'espace municipal des Seniors, de nombreux événements sont programmés d'ici la fin d'année.

Horaires d'ouverture :

Du lundi au jeudi : 8h-12h et 13h-17h
Le vendredi : 13h-17h

Voici les activités permanentes du lundi au vendredi à l'espace municipal des seniors :

LUNDI

- Atelier mosaïque de 9h à 11h30
- Atelier de motricité et Muay Thai, une semaine sur deux, de 14h à 15h30(Motricité le 02/02, Muay Thai le 09/02, ...)

MARDI

- Atelier créatif de 9h à 11h30
- Sophrologie et yoga, une semaine sur deux, de 14h à 15h00(Yoga le 03/02, Sophrologie le 10/02, ...)

MERCREDI

- Peinture à l'huile de 9h à 11h30• Danse en ligne de 14h à 15h30

JEUDI

- Danse en ligne de 9h à 11h00
- Chorale « Les Sénioritas » de 14h à 15h30
- Atelier sportif « Corps actif, esprit serein » avec le PRIF* de 16h à 17h

VENDREDI

- Espace municipal des Seniors fermé le matin
- Jeux de société de 14h à 16h30



Infos pratiques

TARIF ET ADHÉSION

Adhésion annuelle :

Dugnysien : 15€
Extérieur : 25€

Inscription au CCAS

2 avenue de la 2ème Division Blindée, 93440 Dugny
01 49 92 66 12

Pièces justificatives :
- Justificatif de domicile
- Justificatif de retraite

Documents

[programme seniors](#)