



OPAD
L'association des seniors dijonnais

PROGRAMME D'ÉTÉ

**JUILLET
2024**

OPAD-DIJON.FR

SEMAINE 1

Gymnastique douce et Relaxation

Lundi 1er juillet - 10h30/11h30

avec Kevin Ruiz

Salle Chaudronnerie - 3€

Initiation Sortie Pédestre 4km

Mercredi 3 juillet - Rendez-vous à 13h45 derrière l'agence Divia place Darcy. Transport en bus. Retour prévu à 17h sur Dijon

avec Solange Pichon et Guy Vallade - 3€

Culture & Vous - Tonnerre et le château d'Ancy-le-Franc

Vendredi 5 juillet - 7h30/19h

avec les bénévoles de l'OPAD

Tarif 1 : 106€ Tarif 2 : 74€ Tarif 3 : 53€

SEMAINE 2

Remise en selle



**Mardi 9 juillet - 9h30/11h30 Piste sécurité routière
14h30/16h30 Code de la route "vélo" (Salle MDS).**

En collaboration avec la Police Nationale, Police Municipale, Keolis Divia Mobilités, Bourgogne Médical Services et la Maison des Seniors.

Gratuit sur inscription auprès de la Maison des Séniors - places limitées

Café franco-allemand

Mercredi 10 juillet - 15h/17h

avec Filimon et Fiona

Salle Chaudronnerie bas - 3€

Pilates et Relaxation

Mercredi 10 juillet - 10h30/11h30

avec Véronique Chaffangeon

Salle Chaudronnerie haut - 3€

Conférence "Le sport dans l'art" (1/2)

Jeudi 11 juillet - 10h/11h30

avec Sabrina Perez Genty

Salle Chaudronnerie bas - 6€

Formation à la lecture de carte

Jeudi 11 juillet - 9h/12h à l'OPAD puis 13h30/16h30 à Fixey

avec Éric Meletta

Salle OPAD bas/Fixey - gratuit sur inscription - repas tiré du sac

Musclons notre santé

Vendredi 12 juillet - 10h30/11h45

avec Kevin Ruiz

Salle de musculation du Palais des sports, 17 rue Léon Mauris - 5€

Animation Flamme Olympique

Vendredi 12 juillet - 16h/19h

Cité Internationale de la Gastronomie et du Vin

Gratuit (rendez-vous directement sur place au stand de l'OPAD)

SEMAINE 3

Visite guidée de l'exposition "Maîtres et merveilles" au Musée des Beaux-Arts

Lundi 15 juillet - 10h ou 14h

Musée des Beaux-Arts de Dijon - 5€

Culture & Vous - Journée à Troyes : Quartiers anciens et cité du vitrail

Mardi 16 juillet - 7h30/19h

avec les bénévoles de l'OPAD

Tarif 1 : 103€ Tarif 2 : 72€ Tarif 3 : 51€

Petit-déjeuner Vitalité

Mardi 16 juillet - 9h/10h30

avec Élodie Naty de Radiance

Salle OPAD haut - gratuit sur inscription - places limitées



Randonnée Pédestre Initiation

Mardi 16 juillet - 8h30/15h30 - rendez-vous au Super U de Chenôve

avec Éric Meletta

3€ - repas tiré du sac

Chanter l'Italie

Mercredi 17 juillet - 14h

avec Colette Woycikowska

Salle Chaudronnerie Bas - 5€

Gymnastique classique et étirements

Jeudi 18 juillet - 10h30/11h30

avec Kevin Ruiz

Salle Chaudronnerie haut - 3€

Découverte et prise en main des tablettes numériques

Jeudi 18 juillet - 10h00/11h30

avec Patrick Brenot de Mon assistant numérique

Salle OPAD haut - gratuit sur inscription - places limitées



SEMAINE 4

Animation “marche dans l'agglomération Dijonnaise”

Sécurité, confort, efficacité, plaisir !

Lundi 22 juillet - 9h/12h

avec le Collectif Marche en ville

Salle OPAD haut + balade dans Dijon - gratuit sur inscription

Conférence “Ilya Repine, le plus connu des peintres russes”

Mardi 23 juillet - 14h30/16h

avec Colette Woycikowska

Salle Chaudronnerie - 6€

Conférence “Le sport dans l'art” (2/2)

Jeudi 25 juillet - 10h/11h30

avec Sabrina Perez Genty

Salle Chaudronnerie - 6€

SEMAINE 5

Culture & Vous - Le Coni 'fer et le Fort Saint-Antoine

Lundi 29 juillet - 9h/19h15

avec les bénévoles de l'OPAD

Tarif 1 : 110€ Tarif 2 : 77€ Tarif 3 : 55€

INSCRIPTIONS À PARTIR DU JEUDI 13 JUIN

L'OPAD SERA FERMÉE DU LUNDI 29 JUILLET AU 16 AOÛT

INCLUS, RÉOUVERTURE LE LUNDI 19 AOÛT.



NB : les activités JEUX de l'OPAD auront lieu pendant ces vacances les mardis, jeudis et vendredis aux horaires habituels