



BALADES NIÇOISES

PROMENADES DOUCES SUR LES SENTIERS, DÉCOUVERTE DE LA FLORE

ET DES SENTEURS MÉDITERRANÉENNES

> le jeudi

Inscriptions au 04.89.04.65.03 choix 4

Et par le portail Senior (ajouter lien)

En cas de fortes chaleurs les sorties peuvent être reportées au matin ou annulées.

📍 Le sentier du littoral de Nice à Villefranche

> dates 27/05 - 17/06 - 08/07 - 29/07 - 19/08

- Durée 2h30 aller/ retour approximativement départ 13h30
- Départ du Jardin Théodore de Banville après le restaurant La Réserve
- Accès bus N°38 Port Lympia arrêt Théodore de Banville

📍 Visite du jardin botanique

> dates 3/06 - 24/06 - 15/07 - 05/08 - 26/08

- Durée de la visite 1h30
- Accès en tram jusqu'à Ferber + correspondance bus n°51 arrêt jardin Botanique
- 1 groupe de 13h30 à 15h00
- 1 groupe de 15h30 à 17h00

📍 Le parc d'Estienne d'Orves

> dates 10/06 - 01/07 - 22/07 - 12/08

- Durée de la balade entre 1h et 2h
- 1 départ le matin de 9h15 à 11h15
- 1 départ l'après-midi de 14h15 à 16h15
- Accès en bus N° 64, 75, et T75 arrêt Beau-Site



INSCRIPTIONS



04.89.04.65.03
(en appelant l'OMNS)



(ajouter lien),
sur le portail SENIOR*
Un numéro famille vous sera communiqué
par e mail pour pouvoir y accéder.

CONDITIONS

> 1 SEULE ACTIVITÉ PAR PERSONNE
et en fonction des places disponibles

> CERTIFICAT MÉDICAL OBLIGATOIRE
pour toutes les activités à adresser soit
par mail à directiondesseniors@ville-nice.fr
ou à remettre sur place le jour de l'activité.

* Portail SENIOR pour vous accompagner à l'utilisation du portail
d'inscription aux activités en ligne, des formations vous sont proposées
à l'OMNS sur inscription tous les mardis et le vendredis matin.

#ILove
#NICE



VILLE DE NICE



ACTIVITÉS

SENIORS

C'EST REPARTI !

La Ville de Nice vous propose
un programme d'activités en
plein air pour une reprise en
douceur à compter du
25/05/2021.

#ILove
#NICE



VILLE DE NICE



5 000 PAS POUR MA SANTÉ

MARCHES URBAINES ENCADRÉES PAR UN COACH SPORTIF POUR REPRENDRE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE EN DOUCEUR.

Inscriptions au 04.89.04.65.03 choix 1
Et par le portail Senior (ajouter lien)

- 📍 **Départ OMNS** (19, rue Gioffredo)
 - > Lundi et mardi horaire 8H00-9H00
- 📍 **Départ Port/République** (12, rue Scaliero)
 - > Lundi et mardi horaire 9H30-10H30
- 📍 **Départ secteur Nice-Ouest** (29, Bd Paul Montel devant la bibliothèque)
 - > Lundi et jeudi horaire 9H00-10H00
- 📍 **Départ Le Ray** (4, rue Charles Baudelaire)
 - > Lundi et vendredi horaire 9h00-10h00
- 📍 **Départ St Barthélemy** (64, avenue Cyrille Besset)
 - > Lundi et jeudi horaire 8h30-9h30
- 📍 **Départ Villa La Luna** (265, promenade des Anglais)
 - > mardi et jeudi horaire 9h00-10h00
- 📍 **Départ Cimiez** (14, avenue du Monastère)
 - > mardi et jeudi horaire 9h00-10h00
- 📍 **Départ Les Orangers** (4, avenue des Orangers)
 - > mardi et mercredi horaire 8h30-9h30
- 📍 **Départ de Pasteur** (2, avenue Antonia Augusta)
 - > mardi et vendredi horaire 9h00-10h00



AG2R LA MONDIALE

SENIORS EN FORME DANS LES JARDINS

(direction des sports)

GYMNASTIQUE DOUCE EN PLEIN AIR DONT LE PROGRAMME EST ADAPTÉ À UNE REPRISE D'ACTIVITÉ PHYSIQUE.

Inscriptions au 04.89.04.65.03 choix 2

Et par le portail Senior (ajouter lien)

Chaque séance dure 30 minutes, 6 créneaux proposée entre 9h00 et 12h00

- 📍 **Jardin Dorgeles** (Arrêt tram Borriglione - Angle rue St Lambert/Romain Rolland)
 - > Lundi
- 📍 **Comte de Falicon** (Arrêt de tram Comte de Falicon - Place Fontaine du Temple Nice Nord)
 - > Lundi
- 📍 **Square Leclerc** (sur la coulée verte au niveau du restaurant Félix Faure)
 - > Mardi
- 📍 **Jardin Arson** (Face au 34 rue Arson)
 - > Mardi
- 📍 **Jardin Alsace Lorraine**
 - (Arrêt de tram Alsace-Lorraine - Angle Gambetta-Victor Hugo)
 - > Mercredi
- 📍 **Jardin Cimiez** (Jardin des arènes de Cimiez devant Musée Matisse)
 - > Jeudi
- 📍 **Parc Carol de Roumanie**
 - (27-29, avenue de Fabron)
 - > Vendredi
- 📍 **Saint-Isidore** (Capoeira)
 - > Jeudi



RENCONTRONS NOUS

RENCONTRES CONVIVIALES POUR SE RETROUVER ET BAVARDER

Inscriptions au 04.89.04.65.03 choix 5

Et par le portail Senior (ajouter lien)

Au plus proche de chez vous, en extérieur et en petit groupe, dans la continuité du dispositif de maintien du lien social par appels téléphoniques « Parlons Nous ».

NISSA BICYCLETTE

SORTIES EN VÉLOS ÉLECTRIQUES ENCADRÉES, AU DÉPART DE NICE JUSQU'À EZE.

> le mardi après-midi

Inscriptions au 04.89.04.65.03 choix 3

Et par le portail Senior (ajouter lien)

Prix : en attente (à régler sur place)

Vélo électrique par groupe de 10 personnes avec accompagnateur



RANDONNÉES URBAINES

RANDONNÉES AVANCÉES

Renseignements et inscriptions : 04 97 13 45 57

Ce programme de randonnées urbaines s'adresse à des randonneurs pratiquants et équipés (chaussures de randonnées, sac à dos, bâtons de randonnée avec embout), qui emprunteront des itinéraires avec dénivelés, sur des distances de 8 à 10 km, pendant 3 à 4 heures de marche et sur des terrains variés (bitume, escaliers, chemins, sentiers...).