

L'Office Municipal Niçois des Seniors

19, rue Gioffredo – 06000 Nice
04 89 04 65 03

Les bureaux sont ouverts :

- Les lundis, mercredis, jeudis de 8h30 à 12h30 et de 13h15 à 16h30
- Le mardi de 13h15 à 16h30
- Le vendredi de 8h30 à 12h30 et de 13h15 à 15h15

Les maisons des seniors

Carte Pass 55+ obligatoire.

Attention certaines activités sont soumises à supplément (se renseigner auprès des Maisons des Seniors et à l'OMNS). Programme non contractuel et susceptible de modifications. Inscriptions obligatoires dans la limite des places disponibles.

[Obtenir la carte 55+](#)

Activités dans les Maisons des Seniors : quand et comment s'inscrire ?

Les activités ont lieu du lundi 7 octobre 2024 au vendredi 27 juin 2025.

Pause des activités lors des vacances scolaires sauf exceptions (stages, animations ponctuelles ...)

Inscriptions à partir du lundi 16 septembre 2024 dans toutes les Maisons des Seniors.

Régularisation de votre carte Pass 55+ et/ou paiement du supplément selon l'activité jusqu'aux vacances de la Toussaint 2024 à l'**Office Municipal Niçois des Seniors** (voir horaires d'ouverture au public).

Les paiements (Pass 55+ et/ou suppléments) se font en espèces, par carte bancaire ou par chèque à l'ordre de « Régie Délégation des Seniors » (pièce d'identité obligatoire pour les paiements par chèque).

Maison des seniors Cimiez

14, avenue du Monastère – 06000 Nice (04 89 98 13 09)

Ouvert du lundi au vendredi de 8h45 à 12h15 et de 13h15 à 16h30 (fermeture le mardi matin et le jeudi après-midi)

- Anglais (conversation) lundi 09h-10h30
- Anglais (conversation) jeudi 09h-10h30
- Anglais (conversation) jeudi 10h30-12h
- Chorale mardi 15h-16h30
- Danse en ligne mardi 13h30-14h30 [supp. 41 €]
- Danse en ligne mardi 14h30-15h30 [supp. 41 €]
- Danse en ligne mercredi 14h30-15h30 [supp. 41 €]
- Danse country **NOUVEAU !** mercredi 13h30-14h30 [supp. 41 €]
- Danse rock'n'roll **NOUVEAU !** mardi 15h30-16h30 [supp. 41 €]

- Gymnastique senior lundi 14h-15h
- Gymnastique senior lundi 15h-16h
- Gymnastique sur chaise **NOUVEAU !** vendredi 15h30-16h30
- Informatique débutant **NOUVEAU !** lundi 10h30-11h30
- Jeux de cartes & société lundi 13h30-16h30
- Marche jeudi 09h-10h
- Marche avec bâtons **NOUVEAU !** jeudi 11h-12h
- Qi Gong mercredi 10h30-11h30 [supp. 71,50 €]
- Qi Gong vendredi 14h30-15h30 [supp. 71,50 €]
- Self-défense **NOUVEAU !** vendredi 10h30-11h30 [supp. 71,50 €]

Maison des seniors Le Ray

4, rue Charles Baudelaire – 06100 Nice (04 89 98 27 41)

Ouvert du lundi au vendredi de 8h45 à 12h15 et de 13h15 à 16h30 (fermeture le mardi matin et le jeudi matin)

- Anglais (moyen) vendredi 09h-10h15 [supp. 41 €]
- Anglais (moyen avancé) vendredi 10h15-11h30 [supp. 41 €]
- Anglais (débutant) vendredi 14h-15h15 [supp. 41 €]
- Anglais (confirmé) vendredi 15h15-16h30 [supp. 41 €]
- Bibliothèque pour tous du lundi au vendredi 13h30-16h30
- Création recyclage lundi 14h30-16h30
- Danse country (débutant) jeudi 13h30-15h [supp. 41 €]
- Danse country (confirmé) jeudi 15h-16h30 [supp. 41 €]
- De fil en aiguille (en autonomie) mardi 14h-16h30
- Expression écrite lundi 14h30-16h30
- Gymnastique senior vendredi 09h-10h
- Gymnastique senior vendredi 10h-11h
- Informatique débutant **NOUVEAU !** mercredi 14h-15h
- Italien (conversation) lundi 14h30-16h30
- Jeux de cartes & société du lundi au vendredi 13h30-16h30
- Macramé **NOUVEAU !** mercredi 14h30-16h30 [supp. 21 €]
- Mandala (en autonomie) jeudi 14h-16h30
- Marche (lent) lundi 09h-10h
- Marche (rapide) mercredi 09h-10h
- Patchwork vendredi 09h-12h [supp. 21 €]
- Patchwork vendredi 13h30-16h30 [supp. 21 €]
- Pense-tête lundi 09h-11h
- Pense-tête jeudi 14h30-16h30
- Sophrologie **NOUVEAU !** mardi 14h-15h [supp. 71,50 €]
- Tennis de table (en autonomie) mercredi 09h-12h
- Tennis de table (en autonomie) mercredi 13h30-16h30
- Végétalisation d'intérieur jeudi 14h-16h30
- Végétalisation d'intérieur vendredi 14h-16h30

Maison des seniors Pasteur

2, avenue Antonia Augusta – 06000 Nice (04 97 13 45 48)

Ouvert du lundi au vendredi de 8h45 à 12h15 et de 13h15 à 16h30 (fermeture le mardi matin et le mercredi après-midi)

- Anglais (débutant) lundi 09h-10h30 [supp. 41 €]
 - Anglais (moyen) lundi 10h30-12h [supp. 41 €]
 - Atelier énergétique jeudi (1 x/mois) 14h-15h30
 - Bien-être & relaxation mercredi 10h-11h30
 - Gymnastique senior jeudi 11h-12h
 - Informatique (débutant) lundi 09h-10h
 - Informatique (débutant) lundi 10h30-11h30
 - Informatique (intermédiaire) jeudi 10h-11h
 - Jeux de cartes & société mardi et jeudi 13h30-16h30
 - Karaké dansant lundi (1 x/mois) 14h-16h30
 - Marche mercredi 09h-10h
 - Marche vendredi 09h-10h
 - Qi Gong vendredi 10h30-11h30 [supp. 71,50 €]
 - Remue-méninges jeudi (1 x/mois) 14h-15h30
 - Théâtre **NOUVEAU !** mardi 14h-16h [supp. 41 €]
 - Zumba **NOUVEAU !** jeudi 09h-10h [supp. 41 €]
-

Maison des seniors Port-République

12, rue Scaliero – 06300 Nice (04 97 13 53 84)

Ouvert du lundi au vendredi de 8h45 à 12h15 et de 13h15 à 16h30 (fermeture le mardi matin et le vendredi matin)

- Aéroboxe **NOUVEAU !** lundi 14h-15h [supp. 71,50 €]
- Anglais lundi 10h30-12h [supp. 41 €]
- Chant mardi 13h-15h [supp. 41 €]
- Défi d'un défilé **NOUVEAU !** mercredi 14h-16h
- Echecs (débutant) jeudi 14h-16h
- Echecs (intermédiaire) mardi 14h-16h
- Expression écrite jeudi 14h-16h
- Gymnastique senior lundi 09h-10h
- Impression chez soi **NOUVEAU !** jeudi 14h-16h [supp. 21 €]
- Informatique (débutant) mercredi 09h-10h
- Informatique (débutant) mercredi 10h30-11h30
- Informatique (intermédiaire) lundi 14h-15h
- Italien (conversation) mercredi 10h-11h30
- Italien (conversation) jeudi 10h-11h30
- Jeux de cartes & société **NOUVEAU !** mercredi (2x/mois) 14h-16h
- Marche lundi 10h30-11h30
- Niçois lundi 10h30-12h

- Photographie mercredi (2x/mois) 14h-16h
- Self-défense lundi 15h-16h [supp. 71,50 €]
- Théâtre vendredi 14h-16h [supp. 41 €]
- Yoga jeudi 09h-10h [supp. 71,50 €]
- Yoga jeudi 10h-11h [supp. 71,50 €]
- Yoga jeudi 11h-12h [supp. 71,50 €]
- Zumba **NOUVEAU !** vendredi 14h-15h [supp. 41 €]

Maison des seniors Villa La Luna

265, promenade des Anglais – 06200 Nice (04 89 98 10 34)

Ouvert du lundi au vendredi de 8h45 à 12h15 et de 13h15 à 16h30 (fermeture le mardi matin et le jeudi après-midi)

- Anglais (conversation) mercredi 14h30-16h
- Chant vendredi 11h-13h [supp. 41 €]
- Chant vendredi 14h-16h [supp. 41 €]
- Couture mercredi 09h30-12h [supp. 21 €]
- Danse africaine lundi 15h-16h [supp. 41 €]
- Danse latine jeudi 10h-11h [supp. 41 €]
- Danse latine jeudi 11h-12h [supp. 41 €]
- Expression corporelle mardi 14h30-16h
- Expression écrite mercredi (2 x/mois) 14h-16h
- Gymnastique senior **NOUVEAU !** lundi 10h-11h
- Gymnastique senior **NOUVEAU !** lundi 11h-12h
- Informatique (débutant) lundi 14h-15h
- Informatique (débutant) lundi 15h30-16h30
- Informatique (intermédiaire) vendredi 09h-10h
- Jeux de cartes & société lundi 13h30-16h30
- Marche (rapide) jeudi 09h-10h
- Marche (lent) jeudi 10h30-11h30