

**CET ÉTÉ, SORTEZ AVEC  
L'ASSOCIATION DES SENIORS DIJONNAIS !**



# LE BEL ÉTÉ DE L'OPAD

---

**PROGRAMME ESTIVAL 2022**

*CONFÉRENCES, SPORT, SORTIES,  
VISITES GUIDÉES, ACTIVITÉS BIEN-ÊTRE...*



# PROGRAMME ÉTÉ 2022 DE L'OPAD

**29 JUIN CONFÉRENCE #1**

*Les Musiques de Molière par Nicole Desgranges*  
14h30-16h / Salle Chaudronnerie / Tarif : 5€

**4 JUILLET VISITE GUIDÉE**

*Les Cinémas Perdus dans nos Rues*  
par Clément Lassus-Minvielle  
9h30-11h / RDV sur le parvis de la gare  
(au niveau de la station de tram) / Tarif : 5€

**5 JUILLET SORTIE "CULTURE & VOUS"**

*Le Barrage de Génissiat, une sortie encadrée*  
par des bénévoles de l'OPAD  
7h-19h / Départ de Dijon (derrière l'agence Divia Darcy)  
Tarifs : 95€ / 68€ / 48€ (déjeuner au restaurant inclus)

**6 JUILLET CONFÉRENCE #2**

*Les Musiques de Molière par Nicole Desgranges*  
14h30-16h / Salle Chaudronnerie / Tarif : 5€

**8 JUILLET SPECTACLE DE MARIONNETTES**

*Spectacle (suivi d'un goûter) animé par l'atelier*  
*marionnettes de l'OPAD*  
15h-17h / Salle Chaudronnerie / Tarif : 2€

**11 JUILLET SORTIE PÉDESTRE**

*Sortie encadrée par les bénévoles de l'OPAD*  
8h30-12h30 / RDV à 8h30 au Parc de la Colombière (peu ou  
pas de difficulté, parcours Fixin-Brochon) / Tarif : 3€

**11 JUILLET VISITE GUIDÉE**

*Une balade au bord de l'Ouche*  
par Clément Lassus-Minvielle  
9h30-11h / RDV sur le parking du Puits de Moïse /  
Tarif : 5€

**12 JUILLET PILATES**

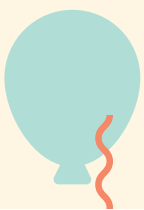
*Atelier animé par Kévin Ruiz*  
10h-11h / Salle Chaudronnerie / Tarif : 5€

**12 JUILLET DÉCOUVRIR L'EXPRESSION CRÉATIVE**

*Atelier animé par Dominique Marilley (partie 1)*  
14h-16h30 / Salle Chaudronnerie / Tarif : 5€



- 13 JUILLET** **ATELIER "POP'UP" INTERGÉNÉRATIONNEL\***  
*Atelier fabrication de cartes pop-up animé par Isabelle Bryard*  
9h-12h / Salle OPAD Haut / Tarif : 15€  
\*activité ouverte aux adhérents & leurs petits-enfants à partir de 7 ans
- 13 JUILLET** **GYM DOUCE / SOUPLESSE**  
*Atelier animé par Véronique Chaffangeon*  
10h-11h / Salle Chaudronnerie / Tarif : 5€
- 13 JUILLET** **CONFÉRENCE #3**  
*Les Musiques de Molière par Nicole Desgranges*  
14h30-16h / Salle Chaudronnerie / Tarif : 5€
- 18 JUILLET** **BALL-C+ INTERGÉNÉRATIONNEL\***  
*Atelier de "Concentration, Coordination, Créativité" animé par Christine Joubert*  
10h30-11h30 / Salle Chaudronnerie / Tarif : 5€  
\*activité ouverte aux adhérents & leurs petits-enfants à partir de 8 ans
- 18 JUILLET** **VISITE GUIDÉE**  
*Découverte du Square Darcy & du Jardin de l'Arquebuse par Clément Lassus-Minvielle*  
9h30-11h / RDV devant l'Ours Pompon du square Darcy / Tarif : 5€
- 19 JUILLET** **GYM DOUCE**  
*Atelier animé par Véronique Chaffangeon*  
10h-11h / Salle Chaudronnerie / Tarif : 5€
- 19 JUILLET** **DÉCOUVRIR L'EXPRESSION CRÉATIVE**  
*Atelier animé par Dominique Marilley (partie 2)*  
14h-16h30 / Salle Chaudronnerie / Tarif : 5€
- 20 JUILLET** **RANDONNÉE PÉDESTRE "INITIATION"**  
*Randonnée encadrée par les bénévoles de l'OPAD*  
8h30-16h / RDV à 8h30 parking Super U Chenôte, parcours 10km à Gevrey (un peu de dénivelé), déjeuner tiré du sac à prévoir / Tarif : 5€
- 20 JUILLET** **CONFÉRENCE #4**  
*Les Musiques de Molière par Nicole Desgranges*  
14h30-16h / Salle Chaudronnerie / Tarif : 5€
- 21 JUILLET** **GYM / CARDIO**  
*Atelier animé par Kévin Ruiz*  
10h-11h / Salle des Valendons / Tarif : 5€
- 21 JUILLET** **SORTIE "CULTURE & VOUS"**  
*Le Château de Brochon, une sortie encadrée par des bénévoles de l'OPAD*  
13h30-18h30 / Départ de Dijon (derrière l'agence Divia Darcy) / Tarifs : 28€ / 20€ / 14€



**22 JUILLET "CROBARD PARTY" EN VILLE**  
Atelier de dessin en plein air  
animé par Gilles Baudry  
14h30-17h / Lieu du rdv à préciser / Tarif : 2€



**25 JUILLET SORTIE PÉDESTRE**  
*Sortie encadrée par les bénévoles de l'OPAD*  
8h30-12h30 / RDV à 8h30 au Parc de la Colombière (peu ou pas de difficulté, Collonges - L'Etang Vergy) / Tarif : 3€

**25 JUILLET VISITE GUIDÉE**  
*Le site de l'ancien Hôpital Général, actuelle Cité de la Gastronomie par Clément Lassus-Minvielle*  
9h30-11h / RDV devant le pont ferroviaire au bout de la rue Monge (proche station de Tram "Monge") / Tarif : 5€

**26 JUILLET GYM / DANSE INTERGÉNÉRATIONNEL\***  
*Atelier animé par Anne-Sophie Rodriguez*  
10h-11h / Salle Chaudronnerie / Tarif : 5€  
\*activité ouverte aux adhérents & leurs petits-enfants à partir de 8 ans

**27 JUILLET EXPOSITION AUX MUSÉE DES BEAUX-ARTS**  
*Visite de l'exposition A la mode, l'art de paraître au XVIIIe siècle encadrée par des bénévoles de l'OPAD*  
14h30-16h30 / RDV au Musée des Beaux-Arts / Tarif : 2€

**28 JUILLET SORTIE "CULTURE & VOUS"**  
*Le Train des Hirondelles, une sortie encadrée par des bénévoles de l'OPAD*  
8h-21h / Départ de Dijon (derrière l'agence Divia Darcy) / Tarifs : 95€ / 68€ / 48€ (déjeuner au restaurant inclus)

**28 JUILLET GYM DOUCE / RELAXATION**  
*Atelier animé par Véronique Chaffangeon*  
10h-11h / Salle Chaudronnerie / Tarif : 5€

**29 JUILLET YOGA**  
*Atelier animé par Nadine Michaud*  
10h-11h / Salle Chaudronnerie / Tarif : 5€

**29 JUILLET MULTI-GYM**  
*Atelier animé par Paul Vitré*  
10h-11h / Salle Chambelland / Tarif : 5€



**\*POUR TOUTES CES ACTIVITÉS, VOUS DEVEZ VOUS INSCRIRE À L'OPAD :  
COUR DU CARON À DIJON / 03 80 70 02 03 / ACCUEIL@OPAD-DIJON.FR**

**\*LES INSCRIPTIONS À CES ACTIVITÉS SONT OUVERTES À TOUTES & TOUS.  
(SAUF CULTURE & VOUS : SORTIES RÉSERVÉES AUX ADHÉRENT(E)S)**

**\*IMPORTANT : L'OPAD SERA FERMÉ LES JEUDI 14 & VENDREDI 15 JUILLET.**

**\*NB : LES ATELIERS JEUX DE L'OPAD SONT MAINTENUS JUSQU'AU 22/07.**

**\*ADRESSES DES SALLES À DIJON : CHAUDRONNERIE (3 RUE CHAUDRONNERIE),  
CHAMBELLAND (8 RUE OLYMPE DE GOUGES), VALENDONS (40 RUE LÉONARD DE VINCI)**