

Dès  
**60**  
ans

Des animations toute l'année !

# 2026



**RÉSERVATIONS  
OBLIGATOIRES**

**Chères Tourquennoises, chers Tourquennois,**

À l'aube de cette nouvelle année, c'est avec enthousiasme que nous vous présentons le programme des animations 2026. Ce rendez-vous met en avant la diversité des activités proposées dans les structures partenaires, TLS et l'ARIC, qui participent activement à la vie sociale et au bien-être des seniors tourquennois.

Tout au long de l'année, des animations variées seront proposées aux seniors. Chacune de ces activités a été pensée pour répondre à vos attentes et offrir des moments de partage et de convivialité : rencontres sportives, moments de détente, sorties ou ateliers culturels, il y en aura pour tous les goûts.

Nous souhaitons à remercier les équipes du CCAS pour la réalisation de ce programme et pour leur engagement tout au long de cette période de fêtes.

**En cette fin d'année dynamique à Tourcoing,  
nous vous souhaitons d'agréables fêtes  
et une très bonne lecture de votre magazine Tempo !**



DR.

**Doriane Bécue**  
Maire de Tourcoing  
Présidente du CCAS



DR.

**Christophe Desbonnet**  
Adjoint au Maire  
Vice-Président du CCAS



**Plus d'infos**

Service Animations Seniors

**03 20 11 34 20** (lun > ven | 9 h > 12 h)

**C.C.A.S.**  
Centre Communal d'Action Sociale



**Tourcoing**



## PROGRAMME DES ANIMATIONS "RÉGULIÈRES"

# 2026

Des animations  
toute l'année !

Dès  
**60**  
ans



### ACTIVITÉS SPORTIVES

Inscription sur présentation d'un certificat médical

Tarifs adhésion

**pour l'ensemble des activités sportives**

**30 €/an | 37 €/an\***

#### GYMNASTIQUE

Activité dynamique adaptée  
pour maintenir vos capacités physiques.

- **Lundi 9 h à 10 h**  
MJC La Fabrique, 98 rue de Paris
- **Mardi 9 h à 10 h**  
Maison des services du Blanc-Seau,  
285 Bd Descat (salle polyvalente, 1er étage)
- **Jeudi 9 h à 10 h**  
Centre Socioculturel Phalempins,  
216 rue Ingres
- **Vendredi 9 h à 10 h**  
Salle Christian d'Oriola, 132 rue Nationale

#### GYM DOUCE

Une activité douce, adaptée à votre rythme  
et vos capacités.

- **Lundi de 10 h 45 à 11 h 30**  
Résidence La Roseraie, 319 rue Racine
- **Mercredi de 10 h 30 à 11 h 30**  
Résidence Les Hortensias,  
32 rue Léon Jouhaux

#### MARCHE

- **Mercredi 9 h à 11 h**  
Lieu de rendez-vous déterminé à l'inscription

#### RENFORCEMENT MUSCULAIRE

Activité pour maintenir votre tonicité.

- **Jeudi de 9 h à 10 h**  
Complexe sportif L'Atelier, 81 rue des Piats

#### BADMINTON

Découvrez et pratiquez le badminton.

- **Vendredi 14 h 15 à 16 h 15**

#### TROTINETTE

GRATUIT

- **Seulement en période estivale :**  
avril à octobre 2025



### DANSE

Inscription sur présentation d'un certificat médical

Quelques pas de danse en ligne  
dans une ambiance conviviale.

Tarif adhésion : **30 €/an | 37 €/an\***

- **2 vendredis par mois :**
    - de 14 h à 15 h,
    - de 15 h 15 à 16 h 15
    - ou de 16 h 30 à 17 h 30
- Salle de danse, rue de Strasbourg



### ATELIERS MÉMOIRE

Séances d'exercices variés et ludiques  
pour exercer et entretenir votre mémoire.

Tarif adhésion : **30 €/an | 37 €/an\***

- 2 fois par mois :**
  - **Mardi 9 h à 11 h** > Blanche Porte
  - **Jeudi 9 h à 11 h** > Blanc-Seau
  - **Jeudi de 9 h à 11 h** > Flocon
  - **Jeudi de 14 h à 16 h** > Centre-Ville
  - **Jeudi de 10 h à 11 h 30** > Orions

\*Tarif non Tourquennois.





**INSCRIPTIONS  
OBLIGATOIRES**



## TRICOTHÈQUE SOLIDAIRE

**Jeunes ou moins jeunes, débutants ou experts, rejoignez la Tricothèque pour vous mettre ou vous remettre au tricot, sans stress, dans une ambiance sympathique.**

Venez avec vos envies, votre ouvrage "en panne" ou participez à notre action solidaire du moment !

(renseignements auprès du Service Animations Seniors du CCAS).



## ATELIERS DÉTENTE & LOISIRS

Tarifs adhésion :

**1 atelier/an > 23 €/28 €\***

**Tous les ateliers/an > 35 €/42 €\***

### SCRABBLE DUPLICATE

• **Mardi et vendredi de 14 h à 17 h**

Résidence Les Flandres, 42 rue Jean Macé

### BELOTE, TRIOMINO, JEUX DE CARTES ITALIENS

• **Mardi et vendredi de 14 h à 17 h**

Siège du CCAS, 26, rue de la Bienfaisance

### TAROT, SCRABBLE PLATEAU, UNO

• **Lundi, mardi et jeudi de 14 h à 18 h**

Foyer, rue Guy Mocquet

### PYRAMIDE, BELOTE, JEUX DE SOCIÉTÉ

• **Lundi, jeudi et vendredi de 14 h à 17 h**

Maison des services du Blanc-Seau,  
285 Bd Descat

### BELOTE, RUMMIKUB, SCRABBLE PLATEAU

• **Mardi et Vendredi de 13 h 30 à 18 h**

Salle Manczur, rue de Bapaume



## ANIMATIONS CONVIVIALES DE QUARTIERS

**Retrouvez en petits groupes d'autres seniors tourquennois et partagez des activités ludiques et conviviales : jeux, ateliers créatifs, goûter...**

Tarif adhésion : **30 €/an**

• **2 fois/mois de 14 h 30 à 16 h 30**

**Lundi, mardi et jeudi**

Transport pour les personnes à mobilité réduite (PMR) possible à domicile selon capacité

(renseignements auprès du Service Animations Seniors du CCAS).

SCANNEZ  
CE QR CODE



**INFORMATIONS / RÉSERVATIONS  
OBLIGATOIRES PAR TÉLÉPHONE**

**03 20 11 34 20**

(lundi > vendredi de 9 h à 12 h)

Toute la programmation sur :

**bien- vieillir-a-tourcoing.fr**

→ Découvertes **GRATUITES** des activités régulières pendant tout le mois de janvier 2026

→ Lors de l'inscription, un rendez-vous vous sera fixé pour le paiement des activités.

\*Tarif non Tourquennois.



**Le CCAS n'est pas le seul à vous proposer des animations tout au long de l'année.  
Les associations tourquennoises, elles aussi, ont une programmation riche et variée.**

## Tourcoing Loisirs Sortir (TLS)

L'association propose des activités hebdomadaires, mensuelles, mais aussi des escapades de quelques jours, voyages en Europe, sorties à la journée ou demi-journée, événements... Il n'y a plus qu'à choisir !

**L'adhésion est de 22€/an pour les Tourquennois**  
et de 28€/an pour les non Tourquennois.

Inscriptions et paiement possible des animations  
directement sur [tlsasso.fr](http://tlsasso.fr)

### • Conférences

(ouvertes à tous, adhérents ou non-adhérents)

Jusqu'au mois de juin, l'association propose  
un cycle de conférences (Programme, voir [tlsasso.fr](http://tlsasso.fr)).

**Tarif : adhérent 5€ ou 20€ les 6 conférences\***  
non adhérent 7€

### • Une fois par mois :

**Les jeux de société :**

un lundi et un vendredi par mois

**Atelier avec l'artiste-peintre Yves Decroix :**

un lundi par mois, de septembre à juin

### • Activités hebdomadaires

(Horaires, voir [tlsasso.fr](http://tlsasso.fr))

**LUNDI :** Dessin-Peinture  
Patchwork, tricot et peinture sur soie | Danses

**MARDI :** Tennis de table | Tricot | Dessin-Peinture  
Conférences (d'octobre à juin)

**MERCREDI :** Tir à l'arc | Pétanque | Jeux de table (scrabble...)

**JEUDI :** Assistance Informatique | Anglais (cours)  
Randos (grandes & petites)

**VENDREDI :** Tennis de table | Sophrologie (sur inscription)  
Anglais (conversation - bon niveau requis)

**SAMEDI :** Danses

### • Sorties diverses :

programme sur le site [tlsasso.fr](http://tlsasso.fr)

## Amicale des Retraités Indépendants et Cadres (ARIC)

*Cette amicale est ouverte aux retraités Indépendants  
et Cadres, Tourquennois et non-Tourquennois.*

**La cotisation annuelle est de 30€ par personne**

Site internet : [www.aric-tourcoing.fr](http://www.aric-tourcoing.fr)

Tout au long de l'année, vous pouvez accéder à :

- **Aquagym** : les vendredis à Tourcoing les bains.
- **Atelier mémoire** :  
les mardis après-midi des 2<sup>e</sup> et 4<sup>e</sup> semaine du mois.
- **Atelier Lecture** : le 3<sup>e</sup> lundi du mois.
- **Carte** : Tarot les mercredis après-midi,  
Bridge les mercredis et vendredis.  
Belote Rami les Jeudis après-midi
- **Danse** : les lundis après-midi
- **Escapades-Excursions** : 2 à 3 jours de découvertes  
et de détente (ex : Paris, Puy du Fou, Cotentin).
- **Gymnastique** : les mardis et jeudis.
- **Randonnées et marches** :  
Séjours 1 semaine (ex : Jura, Bretagne, Alsace).  
Marches les premiers et derniers lundi du mois.
- **Scrabble** : les 2<sup>e</sup> et 4<sup>e</sup> vendredi après-midi du mois.
- **Sorties vélo** : 2 fois par mois dans la région (25-30 km).
- **Spectacles** : Proposition de spectacles,  
concerts, théâtre, en groupe.
- **Visites Sorties Culturelles** (la journée).
- **Voyages** : 1 semaine à 10 jours  
(ex Côte amalfitaine, Corfou, Crète).
- **Yoga sur chaise** : les lundis matin.
- **Et encore** :  
un atelier artistique, des rallyes pédestres,  
des pique-niques, une exposition annuelle des œuvres  
de nos artistes adhérents...
- **Quelques dates à retenir pour 2026**  
Corfou en mai, la Vendée en Juin...



### Plus d'infos

96 bis rue de Lille. 03 20 11 10 15

[tls.assoc@gmail.com](mailto:tls.assoc@gmail.com). Programme complet : [tlsasso.fr](http://tlsasso.fr)



### Plus d'infos

Rendez-vous sur le site [aric-tourcoing.fr](http://aric-tourcoing.fr)

ou par mail : [aric.infosite@gmail.com](mailto:aric.infosite@gmail.com)

\*Tarif non Tourquennois