



SAISON 2025-2026

SENIORS

55+



SENIORS
NICOIS

#ILove
#NICE



VILLE DE NICE



SOMMAIRE

ANIMATIONS 55+

P.05

ACTIVITÉS DANS LES MAISONS DES SENIORS

Maison des Seniors Cimiez

P.06

Maison des Seniors Le Ray

P.07

Maison des Seniors Pasteur

P.08

Maison des Seniors Port-République

P.09

Maison des Seniors Villa La Luna

P.10

ANIMATIONS ET ÉVÉNEMENTS HORS LES MURS

P.12

LES RESTAURANTS SOLIDAIRES

P.14

INFORMATIONS PRATIQUES

P.16

VOS LIEUX D'ACCUEIL

P.18



ANIMATIONS 55+

La Ville de Nice a mis en place pour l'année 2025-2026 une programmation avec des activités hebdomadaires et des manifestations ponctuelles.

Pour participer aux activités, la carte Pass 55+ et/ou la carte Métropole Nice Côte d'Azur Senior Plus sont obligatoires.

Voir modalités d'obtention dans « informations pratiques » ou sur seniors.nice.fr

Découvrez le programme !

OFFICE MUNICIPAL NIÇOIS DES SENIORS
19, rue Gioffredo - 06000 Nice - 04 89 04 65 03

Les bureaux sont ouverts au public :
les lundis, mercredis et jeudis de 8h30 à 12h30 et de 13h15 à 16h30
les mardis de 13h15 à 16h30
et les vendredis de 8h30 à 12h30 et de 13h15 à 15h15



ACTIVITÉS DANS LES MAISONS DES SENIORS

La carte Pass 55+ est obligatoire pour participer aux activités dans les Maisons des Seniors.

- Certaines activités sont soumises à supplément.
- Programme non contractuel et susceptible de modifications.
- Inscriptions obligatoires dans la limite des places disponibles.





MAISON DES SENIORS CIMIEZ

14 avenue du Monastère - 06000 Nice - 04 89 98 13 09

Accueil 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	9h-10h30	
■ Jeux de cartes et de société	Lundi	13h30-16h30	
■ Gymnastique senior	Lundi	14h-15h	
■ Gymnastique senior	Lundi	15h-16h	
■ Danse en ligne	Mardi	13h30-14h30	+ 41 €
■ Danse en ligne	Mardi	14h30-15h30	+ 41 €
■ Danse Rock (avancé, couple)	Mardi	15h30-16h30	+ 41 €
■ Italien (conversation)	Mercredi	9h-10h	
■ Informatique (débutant)	Mercredi	10h30-11h30	
■ Qi Gong (avancé)	Mercredi	10h30-11h30	+ 71,50 €
■ Gymnastique sur chaise	Mercredi	13h-14h	
■ Zumba	Mercredi	13h30-14h30	
■ Numérologie Tous les 15 jours	Mercredi	14h30-16h	
■ Tarot Tous les 15 jours	Mercredi	14h30-16h	
■ Anglais (Conversation - Gr. 1)	Jeudi	9h-10h30	
■ Anglais (Conversation - Gr. 2)	Jeudi	10h30-12h	
■ Marche avec bâtons	Jeudi	11h-12h	
■ Self-défense	Vendredi	9h-10h	+ 71,50 €
■ Langage des signes	Vendredi	10h30-11h30	+ 41 €
■ Atelier mémoire D'octobre à décembre	Vendredi	14h-15h	
■ Jeux culture et santé	Vendredi	14h-16h	
■ Gymnastique sur chaise	Vendredi	14h-15h	
■ Qi Gong (débutant)	Vendredi	15h15-16h15	+ 71,50 €

MAISON DES SENIORS LE RAY

4 rue Charles Baudelaire - 06100 Nice - 04 89 98 27 41

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

■ Jeux de cartes et de société (en autonomie)	Lundi > Vendredi	14h-16h30	
■ Bibliothèque (en autonomie)	Lundi > Vendredi	13h15-16h30	
■ Marche urbaine	Lundi	9h-10h	
■ Mosaïque	Lundi	9h-11h	
■ Tennis de table (en autonomie)	Lundi	9h-12h	
■ Pense-tête	Lundi	9h-11h	
■ Création (débutant)	Lundi	14h-16h30	
■ Mandala dotting (en autonomie)	Lundi	14h-16h30	
■ Chorale	Lundi	14h-15h30	
■ Jeux d'échecs	Lundi	14h-16h30	
■ Allemand (conversation)	Lundi	14h30-16h	
■ Création recyclage	Mardi	14h-16h30	
■ De fils en aiguilles	Mardi	14h-16h30	
■ Gymnastique senior	Mardi	14h-15h	
■ Gymnastique senior	Mardi	15h-16h	
■ Bibliothèque/dictée	Mardi	14h-16h	
■ Atelier d'écriture	Mardi	14h30-16h30	
■ Mosaïque	Mercredi	9h-11h	
■ Yoga	Mercredi	9h-10h	+ 71,50 €
■ Yoga	Mercredi	10h-11h	+ 71,50 €
■ Tennis de table (en autonomie)	Mercredi	13h30-16h30	
■ Macramé	Mercredi	14h-16h	+ 21 €
■ Informatique (débutant)	Jeudi	9h-11h	
■ Danse country (débutant)	Jeudi	9h30-11h	+ 41 €
■ Danse country (confirmé)	Jeudi	14h-16h	+ 41 €
■ Pense-tête	Jeudi	14h-16h	
■ Déco d'intérieur/végétalisation (Gr. 1)	Jeudi	14h-16h30	
■ Travaux d'aiguilles	Jeudi	14h-16h30	
■ Gymnastique senior	Vendredi	9h-10h	
■ Gymnastique senior	Vendredi	10h-11h	
■ Patchwork	Vendredi	9h-11h30	+ 21 €
■ Déco d'intérieur/végétalisation (Gr. 2)	Vendredi	14h-16h30	
■ Patchwork	Vendredi	14h-16h30	+ 21 €
■ Jeux d'échecs	Vendredi	14h-16h30	
■ Anglais (Gr. 1 - moyen)	Vendredi	9h-10h15	+ 41 €
■ Anglais (Gr. 2 - moyen avancé)	Vendredi	10h15-11h30	+ 41 €
■ Anglais (Gr. 3 - débutant)	Vendredi	13h45-15h	+ 41 €
■ Anglais (Gr. 4 - confirmé)	Vendredi	15h-16h15	+ 41 €

MAISON DES SENIORS PASTEUR

2 avenue Antonia Augusta - 06000 Nice - 04 97 13 45 48

Accueil 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	9h-10h30	+ 41€
■ Anglais (intermédiaire)	Lundi	10h30-12h	+ 41€
■ Théâtre	Lundi	14h-16h30	+ 41€
■ Jeux de cartes et de société	Mardi	13h30-16h30	
■ Marche	Mercredi	9h-10h	
■ Atelier mémoire	Mercredi	9h-10h30	
■ Atelier bien-être	Mercredi	10h30-12h	
■ Informatique (débutant) Session de 4 séances	Jeudi	9h-10h	
■ Informatique (débutant) Session de 4 séances	Jeudi	10h30-11h30	
■ Zumba	Jeudi	10h-11h	+ 41€
■ Gymnastique	Jeudi	11h-12h	
■ Numérologie	Jeudi	13h30-15h	
■ Jeux de cartes et de société	Jeudi	13h-16h	
■ Marche	Vendredi	9h-10h	
■ Chant moderne	Vendredi	9h30-11h	
■ Qi Gong	Vendredi	11h-12h	+ 71,50€



MAISON DES SENIORS PORT-RÉPUBLIQUE

12 rue Scaliero - 06300 Nice - 04 97 13 53 84

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



■ Anglais (débutant)	Lundi	9h-10h	+ 41€
■ Anglais (confirmé)	Lundi	10h-11h30	+ 41€
■ Niçois (conversation)	Lundi	10h30-12h	
■ Marche urbaine	Lundi	11h-12h	
■ Aérobic	Lundi	14h-15h	+ 71,50€
■ Informatique (débutant) Session de 4 séances	Lundi	14h-15h	
■ Informatique (débutant) Session de 4 séances	Lundi	15h30-16h30	
■ Stretching	Lundi	15h-16h	
■ Chant	Mardi	13h-15h	+ 41€
■ Jeux d'échecs (confirmé)	Mardi	14h-16h	
■ Informatique (intermédiaire)	Mercredi	9h-10h	
■ Gym	Mercredi	9h-10h	
■ Zumba	Mercredi	10h-11h	+ 41€
■ Italien (confirmé)	Mercredi	10h-11h30	
■ Aquarelle	Mercredi	13h30-15h30	
■ Dessin multi-techniques	Mercredi	15h30-17h	
■ Initiation à la photo (débutant) 1x tous les 15 jours	Mercredi	13h30-14h30	
■ Photo (confirmé) 1x tous les 15 jours	Mercredi	14h30-16h	
■ Yoga (Gr. 1)	Jeudi	9h-10h	+ 71,50€
■ Yoga (Gr. 2)	Jeudi	10h-11h	+ 71,50€
■ Yoga (Gr. 3)	Jeudi	11h-12h	+ 71,50€
■ Espagnol (débutant)	Jeudi	10h-11h	
■ Espagnol (confirmé)	Jeudi	11h-12h	
■ Jeux d'échecs (débutant)	Jeudi	14h-16h	
■ Atelier mémoire D'octobre à décembre	Vendredi	9h30-11h	
■ Italien (confirmé)	Vendredi	10h-11h30	
■ Théâtre	Vendredi	14h-16h	+ 41€
■ Jeux de société (en autonomie)	vendredi	14h00-16h00	

MAISON DES SENIORS VILLA LA LUNA

265 Promenade des Anglais - 06200 Nice - 04 89 98 10 34

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

■ Gym Tonic	Lundi	10h-11h	
■ Gym Tonic	Lundi	11h-12h	
■ Jeux de cartes et de société	Lundi	13h30-16h30	
■ Informatique (Gr. 1 - débutant) Session de 4 séances	Lundi	9h-10h	
■ Informatique (Gr. 2 - débutant) Session de 4 séances	Lundi	10h30-11h30	
■ Théâtre impro	Mardi	14h-16h	+ 41 €
■ Expression corporelle	Mardi	14h30-16h	
■ Atelier mosaïque	Mercredi	10h-11h30	+ 21 €
■ Expression écrite et jeux littéraires 2x par mois	Mercredi	14h-16h	
■ Anglais (conversation)	Mercredi	14h30-16h	
■ Marche urbaine	Jeudi	9h-10h	
■ Yoga du rire	Jeudi	10h-11h	
■ Danse afro/urbaine	Jeudi	9h-10h30	+ 41 €
■ Informatique (intermédiaire)	Vendredi	9h30-10h30	
■ Chant	Vendredi	13h30-15h	+ 41 €
■ Chant	Vendredi	15h00-16h30	+ 41 €





ANIMATIONS ET ÉVÉNEMENTS HORS LES MURS*

GRANDS ÉVÉNEMENTS FESTIFS

Carte Métropole NCA+

Spectacles au Palais Nikaïa, Galette des seniors, Chandeleur des seniors, Carnaval, Bal Végliane, Festin des Seniors, Mai des seniors, Grand bal en blanc...

BALS, KARAOKÉS, SPECTACLES

Carte Métropole NCA+

Un programme de bals dans des salles prestigieuses (à l'Opéra, au Palais de la Méditerranée, au Casino Ruhl, au kiosque à musique, à l'AnimaNice de Cimiez) et de nombreux spectacles qui vous transporteront dans un univers culturel et artistique (musique, danse, chant, poésie, théâtre, écologie...) tout au long de l'année dans les différentes salles de la Ville de Nice.

DANSES DANS LES JARDINS

Carte Pass 55+

Venez vous initier à de nouvelles danses, d'octobre à juin au square Leclerc sur la promenade du Paillon : danse afro/urbaine, country, disco, charleston moderne...

TOUS AU CINÉMA

Carte Pass 55+

Vous aimez le 7^e art ? Venez découvrir des films à l'affiche !

Programme spécifique disponible sur seniors.nice.fr, à l'Office Municipal Niçois des Seniors et dans toutes les Maisons des Seniors (en partenariat avec les cinémas Pathé Nice Gare du Sud, Mégarama Vauban et Les Variétés)

Tarif : 5 €



BALADES CULTURELLES ET RANDONNÉES

Carte Métropole NCA+

Découvrez l'arrière-pays niçois sous toutes ses coutures, alliant le sport, connaissance de la faune et la flore, ainsi que l'histoire des villages environnants avec des sorties (demi-journée ou journée entière) privées et guidées par des professionnels.

VISITES & ANIMATIONS CULTURELLES

Carte Métropole NCA+

Le Vignoble de Bellet, l'Observatoire, les musées de Nice, les expositions, la grotte de Saint-Cézaire, balades gourmandes, jeux de culture générale, escape game, rencontres littéraires...

VOYAGES

Carte Métropole NCA+

En partenariat avec la Ville de Nice, l'Office Niçois des Personnes Âgées (O.N.P.A.) propose des voyages de 3, 4 ou 5 jours à Turin, au Lac Majeur ou encore dans le Pays Catalan.

LE NUMÉRIQUE SE PARTAGE

Carte Pass 55+

Apprenez à naviguer sur Internet, à utiliser les réseaux sociaux et à maîtriser vos appareils numériques (ordinateur portable, tablette ou smartphone) en toute confiance et sécurité. Que vous soyez débutant ou simplement désireux de vous perfectionner, nos formateurs expérimentés vous guideront pas à pas vers un monde numérique sans limites !



ENCORE+

Les centres AnimaNice et la Direction des Sports proposent également de très nombreuses activités sportives et culturelles pour les seniors.

De la gymnastique aux sports nautiques, en passant par le tir à l'arc et le pilates, des cours de gym « seniors en forme » dans les jardins ainsi que des cours en salle dans les 18 centres AnimaNice viennent compléter l'offre.

Découvrez toutes leurs activités et leurs modalités d'inscription sur nice.fr

* Certaines animations sont soumises à participation ou supplément.



PRIX 2025



LES RESTAURANTS SOLIDAIRES

Pour les détenteurs de la Carte 55+, les restaurants solidaires sont des lieux chaleureux pour se retrouver, échanger, créer des liens sociaux et partager un moment convivial autour de repas nutritifs et abordables.

Un repas complet pour 3 €

est concocté par la cuisine centrale et le Chef « Ratatouille ».

Inscriptions obligatoires

à l'Office Municipal Niçois des Seniors : 04 89 04 65 03

Paiement sur place au restaurant



Espace Magnan

31 rue Louis de Coppet - 06000 Nice

Le restaurant solidaire ALEGRIA est ouvert 4 jours par semaine (en alternance avec La Maiouneta) : les lundis, mardis, jeudis et vendredis. Il est également ouvert 1 semaine sur deux pendant les vacances scolaires.



LA PIGNATA

CCAS - Résidence autonomie Saint-Jean-d'Angély

4 rue Maryse Carlin - 06300 Nice

Tous les mercredis, la résidence ouvre son restaurant aux seniors extérieurs en proposant un menu au choix avec ou sans viande : entrée, plat, dessert, boisson. Le déjeuner est suivi d'une animation l'après-midi.



LA MAIOUNETA

« Le Maioun d'ou Rai »

10 boulevard Comte de Falicon - 06100 Nice

Le restaurant La Maiouneta est ouvert du lundi au vendredi. Il est également ouvert une semaine sur deux pendant les vacances scolaires.

INFORMATIONS PRATIQUES

COMMENT OBTENIR

LES CARTES ?

Carte Métropole Nice Côte d'Azur Senior Plus

Délivrée gratuitement, à tous les seniors de plus de 55 ans, résidant dans la Métropole, elle permet de pratiquer gratuitement des séances de gymnastique dans les jardins (Seniors en Forme), d'assister à des manifestations organisées par le service Seniors de la Ville de Nice et d'accéder à un réseau de partenaires offrant des tarifs préférentiels dans des domaines variés.

Documents à fournir pour l'obtention de la carte : une photo d'identité (1^{ère} demande), un justificatif de domicile, une pièce d'identité. L'établissement de la carte se fait à l'Office Municipal Niçois des Seniors au 19 rue Gioffredo à Nice.

Carte PASS 55+

Accessible aux personnes titulaires de la carte Métropole Nice Côte d'Azur Senior Plus qui justifient d'un domicile sur Nice.

Le Pass 55+ permet d'avoir accès à toutes les Maisons des Seniors de la Ville de Nice pour participer aux activités organisées, par le service Seniors de la Ville de Nice, en salle et également en extérieur (Tous au cinéma, cours de danse dans les jardins...), ainsi qu'aux activités sportives organisées par la Direction des Sports.

Documents à fournir pour l'obtention de la carte Pass 55+ : la carte Métropole Nice Côte d'Azur Senior Plus,

un justificatif de domicile, une pièce d'identité, une attestation d'assurance responsabilité civile, une attestation d'absence de contre-indication à la pratique sportive (à signer sur place lors de l'inscription pour les activités sportives).

Le coût annuel du Pass 55+ est de 41 € (gratuit pour les non-imposables sur présentation des 4 volets de l'avis de non-imposition - mention ligne 14). Certaines activités sont soumises à supplément.

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

Les activités ont lieu du lundi 6 octobre 2025 au vendredi 26 juin 2026.

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

Inscriptions à partir du lundi 22 septembre 2025 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 2025 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).



Retrouvez toutes les animations ponctuelles et les manifestations organisées tout au long de l'année seniors.nice.fr, à l'Office Municipal Niçois des Seniors, dans toutes les Maisons des Seniors et sur la page Facebook Seniors Nice Côte d'Azur.

VOS LIEUX D'ACCUEIL



MAISONS DES SENIORS

- 1 LA LUNA
- 2 PORT-RÉPUBLIQUE
- 3 LE RAY
- 4 PASTEUR
- 5 CIMIEZ



RESTAURANTS SOLIDAIRES

- 6 LA PIGNATA
- 7 ALEGRIA
- 8 LA MAIOUNETA



OFFICE MUNICIPAL
NIÇOIS DES SENIORS

RENSEIGNEMENTS



À L'OFFICE MUNICIPAL NIÇOIS DES SENIORS (OMNS)

19, rue Gioffredo - 06000 Nice

04 89 04 65 03

Les bureaux sont ouverts au public

les lundis, mercredis et jeudis de 8h30 à 12h30 et de 13h15 à 16h30

les mardis de 13h15 à 16h30

et les vendredis de 8h30 à 12h30 et de 13h15 à 15h15



ET DANS TOUTES LES MAISONS DES SENIORS



SENIORS.NICE.FR

 Seniors Nice Côte d'Azur

*Inscriptions obligatoires dans la limite des places disponibles.
Programme non contractuel, susceptible de modifications.*



#I Love NICE



VILLE DE NICE