



Agenda séniors

JUILLET – AOUT 2026

INFORMATIONS PRATIQUES

Pour des raisons d'organisation, chaque participant à un cours ou à une animation en extérieur doit y être préalablement inscrit. La venue d'un usager non-inscrit à un cours ou à une animation pourra conduire l'animateur responsable ou le chef d'établissement à lui en refuser l'accès.

Le Pass 55+ et/ou la carte Métropole Senior Plus sont obligatoires pour participer aux animations. Attention ! Certaines animations sont soumises à supplément.

RENSEIGNEMENTS & INSCRIPTIONS

CIMIEZ : 04 89 98 13 09 / **LE RAY** : 04 89 98 27 41 / **PASTEUR** : 04 97 13 45 48 / **PORT-REPUBLIQUE** :
04 97 13 53 84

VILLA LA LUNA : 04 89 98 10 34 / **OFFICE MUNICIPAL NIÇOIS DES SENIORS** : 04 89 04 65 03

Inscriptions obligatoires dans la limite des places disponibles.

Programme non contractuel et susceptible de modifications.

CULTURE ET VISITES

GRAND BAL

Dans le cadre idyllique du Palais de la Méditerranée

Animé par Pascal Palomba sur des airs de disco, rock, salsa... en passant par la musette
14h30-16h30 : 15, promenade des Anglais - Nice

- **Jeudi 16 juillet**
- **Jeudi 13 août**
- **Jeudi 27 août**

Inscriptions obligatoires à l'OMNS (04 89 04 65 03) ou dans les maisons des seniors ou 04 97 13 54 91 ou 04 89 98 10 33

CITE IMMERSIVE : LES VIKINGS

Exposition temporaire sur l'histoire des vikings

Plongez dans l'histoire des Vikings, à travers une exposition temporaire qui présente un parcours narré, où l'on découvre des spectacles sons et lumières à 360 °, des décors époustouflants, ainsi qu'une multitude d'objets archéologiques et d'artefacts

- **Vendredi 10 juillet**
- **Vendredi 24 juillet**
- **Vendredi 14 août**
- **Vendredi 28 août**

10h : 1 rue Massenet - Nice

Inscriptions obligatoires à l'OMNS (04 89 04 65 03) ou dans les maisons des seniors

MUSÉE MASSENA

Visite privée et guidée de l'exposition : « Nice, ma ville, mes jardins »

De la terre nourricière des restanques aux parcs contemporains, des jardins monastiques aux villas de villégiature, des potagers partagés aux paysages remarquables, l'exposition révèle une mosaïque de jardins qui façonne l'identité niçoise.

- **Mardi 7 juillet**
- **Mardi 21 juillet**

11h : Musée Masséna - 65, promenade des Anglais - Nice

Inscriptions obligatoires à l'OMNS (04 89 04 65 03) ou dans les maisons des seniors

OBSERVATOIRE DE NICE

Découvrez les bâtiments historiques érigés par l'architecte Charles Garnier et comment Gustave Eiffel s'est associé à la construction de la Grande Coupole à la demande du mécène de l'Observatoire de Nice, Raphaël Bischoffsheim. À la fin du 19ème siècle, pour la première fois en Europe, un observatoire était conçu dans sa globalité dans l'unique but de vouer ce site remarquable à la recherche astronomique. Vous découvrirez comment l'architecture de ces bâtiments s'adapte aux fonctionnalités des instruments qu'ils abritent et quelles avancées scientifiques ont fait leur histoire.

- **Mardi 28 juillet**
- **Mardi 18 août**

Départ en car à 8h15 de l'arrêt de bus « Lycée Masséna » (avenue Félix-Faure)

Tarifs : visite gratuite - Participation aux frais de transport en car (8 € à régler à l'OMNS avant la sortie)

Inscriptions obligatoires à l'OMNS (04 89 04 65 03) ou dans les maisons des seniors

TOUS AU CINÉMA

Tarif exceptionnel : 5 € (Offre réservée aux seuls titulaires du Pass 55+)

Inscriptions obligatoires à l'OMNS (04 89 04 65 03), dans les maisons des seniors ou sur seniors.nice.fr (portail senior)

- **Jeudi 2 Juillet : « La bataille De Gaulle : j'écris ton nom »**

Historique, Thriller

Film réalisé par : Antonin Baudry, Bérénice Vila.

Avec Simon Abkarian, Simon Russell Beale, Florian Lesieur.

13h30 : cinéma Les Variétés : 5, Bd Victor Hugo - Nice

• **Mardi 21 Juillet : « L'Odysée »**

Action, fantastique

Film réalisé par : Christopher Nolan.

Avec Matt Damon, Tom Holland, Charlize Theron.

10h : cinéma Pathé Gare du Sud : 9 Allée Charles Pasqua – Nice

• **Jeudi 23 Juillet : « De la comédie française »**

Comédie

Film de Martin Darondeau, Bertrand Usclat

Par Martin Darondeau, Bertrand Usclat, avec Pauline Clément, Laurent Stocker, Julien Frison

13h45 : cinéma Mégarama Vauban : Avenue François Mitterrand - Nice

• **Jeudi 6 Août : « Les Gendarmes »**

Comédie

Film réalisé par : François Prévôt-Leygonie, Stephan Archinard.

Avec Alice David, Arnaud Ducret, Marc Riso de François Prévôt-Leygonie, Stéphan Archinard.

13h45 : cinéma Mégarama Vauban : Avenue François Mitterrand – Nice

• **Vendredi 14 août : « La fin d'Oak street »**

Action, aventure, science-fiction

Film de David Robert Mitchell

Avec Anne Hathaway, Ewan Mc Gregor, Maisy Stella

13h30 : cinéma Les Variétés : 5, Bd Victor Hugo - Nice

EXPO PHOTOS

Visite privée et guidée de l'exposition de Mathieu Forget « Lévitiation »

Mathieu Forget nous plonge dans un monde suspendu entre rêve et réalité, où le corps humain semble s'affranchir des lois de la gravité au cœur d'architectures et de paysages soigneusement choisis. De la lumière dorée de la Turquie aux falaises de Normandie, des ruelles parisiennes aux horizons du Moyen-Orient, en passant par les rues animées japonaises à leurs jardins silencieux, chaque séquence compose un dialogue poétique entre le mouvement, l'espace et la culture locale. Sans aucun trucage, ces images capturent l'instant où la danse devient lévitation, transformant chaque lieu en une scène surréaliste et universelle.

• **Jeudi 2 juillet**

11h : 1 place Pierre Gaultier – Nice

Inscriptions obligatoires à l'OMNS (04 89 04 65 03) ou dans les maisons des seniors

EXCURSION

« La grotte de Saint Cézaire »

Visite privée et guidée (1/2 journée)

Découvrez la grotte et explorez les profondeurs de la terre à plus de 40 mètres. Voyagez sur 200 mètres de parcours entre stalagmites, stalactites, colonnes, cristallisation de la calcite Aragonite... Observez d'exceptionnelles concrétions de plus de 6 millions d'années. Unique en France, lors de la visite découvrez la cascade fluorescente de 17 mètres de haut. Une des plus belles aventures souterraines de la Côte d'Azur ! Avec ses 15 degrés été comme hiver, l'activité de la grotte est idéale en été pour sa fraîcheur. La durée de la visite guidée est de 40 minutes.

Tarif : Participation aux frais de transport en car (8 € à régler à l'OMNS avant la sortie)

8h15 : Départ en car de Nice - Rendez-vous devant l'arrêt de bus « Lycée Massena » (avenue Félix Faure - Nice). Retour en fin de matinée.

- **Lundi 13 juillet**

- **Lundi 17 août**

Inscriptions obligatoires à l'OMNS (04 89 04 65 03) ou dans les maisons des seniors

ROCHER MISTRAL – Château de la Barben - au cœur de la culture provençale.

Grâce à des spectacles exceptionnels, le Rocher Mistral vous offre une visite unique de la Provence. Dans les méandres du château, dans son vaste parc et son jardin, partez à la découverte des aventures de Claude de Forbin ou encore vivez la révolte des Cascavèu au XVII^e siècle. Une expérience spectaculaire et immersive unique en France mêlant d'incroyables récits à des technologies de pointe.

Matériel à prévoir : chaussure de marche, chapeau/casquette, crème solaire, lunette solaire, pique-nique ou possibilité de déjeuner sur place (à votre charge), bouteille d'eau...

- **Vendredi 17 juillet**

- **Mardi 25 août**

Tarif : Participation aux frais de transport en car (15 € à régler à l'OMNS avant la sortie)

8h : Départ en car de Nice - Rendez-vous devant l'arrêt de bus « Lycée Massena » (avenue Félix Faure - Nice). Retour en fin de journée

BIEN - ETRE

GYMNASTIQUE AQUATIQUE EN PISCINE

mettre le logo de Li Rateta

Tenue : maillot de bain + tenue de sport

4 cours maximum au choix pendant la période

- **les mardis et jeudis du 7 juillet au 27 août**

8h-9h : Club de plage Li Rateta : 71, promenade des Anglais - Nice

Inscriptions obligatoires à l'OMNS (04 89 04 65 03) et dans les maisons des seniors

RANDONNÉES

Boréon boucle de Peïrastrèche (journée)

Marche sur les sentiers de la forêt du Boréon, au bord du torrent, et découvrons le beau point de vue sur la cascade de Peïrastrèche. Vous redescendrez ensuite par l'autre berge, mi ombre-mi soleil. Dénivelés positif et négatif 300m, 7km.

Prévoir pique-nique, bouteille d'eau, chaussures de marche, bâtons, casquette, pull.
Tarif : Participation aux frais de transport en car (15 € à régler à l'OMNS)

• **Mardi 7 juillet**

Départ en car de Nice - Rendez-vous à 7h45 devant l'arrêt de bus « Lycée Massena » (avenue Félix-Faure - Nice)

Inscriptions obligatoires uniquement à l'OMNS au 04 89 04 65 03

Le Bois noir à Valdeblore (journée)

En plein été, nous profiterons du frais et du calme de la forêt du Bois Noir de Valdeblore et de ses larges pistes, de la Colmiane jusqu'au Puei. Nous finirons par le village authentique de Saint-Dalmas de Valdeblore. Dénivelés négatif 300m / positif 100m, 10km.

Prévoir pique-nique, bouteille d'eau, chaussures de marche, bâtons, casquette, pull.

Tarif : Participation aux frais de transport en car (15 € à régler à l'OMNS avant la sortie)

• **Vendredi 24 juillet**

Départ en car de Nice - Rendez-vous à 7h30 devant l'arrêt de bus « Lycée Massena » (avenue Félix-Faure - Nice)

Inscriptions obligatoires uniquement à l'OMNS au 04 89 04 65 03

Vallée de la Gordelasque (journée)

La vallée de la Gordolasque nous offre de beaux panoramas sur les hautes montagnes alpines du Mercantour, tout en bénéficiant de la fraîcheur du lac de Saint-Grat et du torrent. Dénivelés négatif 350m / positif 150m, 7km.

Prévoir pique-nique, bouteille d'eau, chaussures de marche, bâtons, casquette, pull.

Tarif : Participation aux frais de transport en car (15 € à régler à l'OMNS avant la sortie)

• **Vendredi 21 août**

Rendez-vous à 8h devant l'arrêt de bus « Lycée Masséna » (avenue Félix-Faure - Nice)

Inscriptions obligatoires uniquement à l'OMNS au 04 89 04 65 03

ANIMATIONS DANS LES MAISONS DES SENIORS

*Toutes les maisons des seniors restent ouvertes durant l'été.
Moments d'échange et de convivialité au frais ! Découvrez le programme !
Rafraichissements offerts.*

Se renseigner auprès de chaque Maison des Seniors pour participer à leurs activités.

Cimiez : 14, avenue du Monastère - 06000 Nice (04 89 98 13 09)

Jeux de société, scrabble et rami

- Mercredi 1^{er} juillet, jeudi 2 juillet, vendredi 3 juillet, du lundi 6 au vendredi 10 juillet du jeudi 16 au vendredi 17 juillet et du lundi 20 au vendredi 31 juillet de 13h30 à 16h30
- Du lundi 3 au vendredi 14 août de 13h30 à 16h30

Les mercredis « Deviner le dessin » : Animation jeu.

- Les mercredi 8, 15, 22 et 29 juillet de 14h à 15h30

(Fermeture du 17 au 28 août 2026)

Pasteur : 2, avenue Antonia Augusta - 06000 Nice (04 97 13 45 48)

Pétanque : jeux et tournois au clos de boules Panizzoli, en partenariat avec l'association Paje

- du lundi au vendredi de 14h à 16h30 (du 1^{er} au 31 juillet, excepté le 14)
- du lundi au vendredi de 14h à 16h30 (du 1^{er} au 29 août, excepté le 15)

Jeux de cartes et de société :

- les mardis et jeudis de 13h30 à 16h30 (du 1^{er} au 31 juillet)
- les mardis et jeudis de 13h30 à 16h30 (du 3 au 28 août)

Quiz

- les vendredis de 10h à 12h (du 3 juillet au 14 août)

Jeux de fléchettes :

- les lundis de 10h à 12h (du 1^{er} juillet au 14 août)

Jeux interactifs :

- les lundis de 14h à 16h (du 1^{er} juillet au 14 août)

Le Ray : 4, rue Charles Baudelaire - 06100 Nice (04 89 98 27 41)

Jeux de société, tennis de table, de fil en aiguille, bibliothèque...

Pratique des activités en autonomie durant l'été

- du 1^{er} au 31 juillet (excepté le 14)
- du 1^{er} au 28 août (excepté le 15)

Port-République : 12, rue Scaliero - 06300 Nice (04 97 13 53 84)

Jeux de scrabble

- Tous les lundis du 1^{er} au 9 juillet et du 3 août au 31 août 2026 de 13h30 à 16h30

Jeux de Rami

- Tous les lundis du 1^{er} au 9 juillet et du 3 août au 31 août 2026 de 13h30 à 16h30

Jeux d'échecs (en autonomie)

Envie de stimuler votre esprit tout en profitant d'un moment calme et stratégique ?

Venez jouer librement !

- Tous les mardis du 1^{er} au 9 juillet et du 3 août au 31 août 2026 de 13h30 à 16h30

Jeux de cartes et de société :

- Tous les mardis du 1^{er} au 9 juillet et du 3 août au 31 août 2026 de 13h30 à 16h30

Jeux de scrabble

- Tous les mercredis du 1^{er} au 9 juillet et du 3 août au 31 août 2026 de 13h30 à 16h30

Jeux de belote

- Tous les mercredis du 1^{er} au 9 juillet et du 3 août au 31 août 2026 de 13h30 à 16h30

Echecs (en autonomie)

Envie de stimuler votre esprit tout en profitant d'un moment calme et stratégique ?
Venez jouer librement !

- Tous les jeudis du 1^{er} au 9 juillet et du 3 août au 31 août 2026 de 13h30 à 16h30

Jeux de Rami

- Tous les jeudis du 1^{er} au 9 juillet et du 3 août au 31 août 2026 de 13h30 à 16h30

Atelier mémoire

- Tous les jeudis du 6 août au 27 août 2026 de 13h30 à 16h30

Tricot et papotage

- Tous les jeudis du 6 août au 27 août 2026 de 9h à 11h30

(Fermeture du 13 au 31 juillet)

Villa La Luna : 265, Promenade des Anglais - 06200 Nice (04 89 98 10 34)

Karaoké

Venez chanter en toute liberté

- Tous les lundis du 1^{er} au 17 juillet et du 1^{er} au 28 août de 14h à 16h

Informatique

Petite initiation à l'informatique

- Tous les mercredis du 1^{er} au 17 juillet et du 1^{er} au 28 août de 9h à 12h

Jeux de cartes et de société (en autonomie)

Belote et scrabble etc ...

- Tous les jeudis du 1^{er} au 17 juillet et du 1^{er} au 28 août de 14h à 16h

Jeux d'échec (en autonomie)

- Tous les vendredis du 1^{er} au 17 juillet et du 1^{er} au 28 août de 14h à 16h

Atelier broderie

- Tous les lundis du 1^{er} au 28 août de 9h à 12h

(Fermeture du 20 au 31 juillet)