



LOISIR & SPORT  
BIEN-ÊTRE SENIOR

# SEMAINE PORTES OUVERTES

DU 13 AU 18 JUIN 2022



*Ensemble  
Bien dans son âge,  
Bien dans son corps !*



**La Ville d'Andrézieux-Bouthéon souhaite développer le « Sport loisirs bien-être seniors » pour les plus de 60 ans habitant la commune.**

Différentes associations de la ville se sont associées au projet et suggèrent des activités dès la rentrée de septembre, adaptées aux seniors.

Casa et les clubs partenaires vous proposent de découvrir et d'essayer gratuitement les activités lors d'une semaine portes ouvertes qui aura lieu du lundi 13 au samedi 18 juin 2022.

**CETTE ACTION EST RÉSERVÉE  
AUX PLUS DE 60 ANS,  
HABITANT LA COMMUNE  
D'ANDRÉZIEUX-BOUTHÉON**



# PLANNING

## DE LA SEMAINE PORTES OUVERTES 2022

Vous trouverez le détail des activités et modalités d'inscription dans les pages suivantes.

Junin	Matin	Après-midi	Soir
<b>Lun. 13</b>	<b>Squash*</b> 10h > 12h <b>Gym douce</b> 10h30 > 11h30 <b>Aquagym*(N)</b> 11h45 > 12h30	<b>Marche*</b> 13h30 > 17h <b>Cyclotourisme</b> 13h30 > 17h <b>Squash*</b> 14h30 > 16h30 <b>Pilates* (N)</b> 15h > 16 h <b>Golf*</b> 17h > 18h	<b>Volley ball*</b> 20h > 22h
<b>Mar. 14</b>	<b>Gymnastique</b> 9h > 10h <b>Qi-Gong*</b> 9h30 > 10h30 et 10h30 > 11h30 <b>Squash*</b> 10h > 12h <b>Cardio*(N)</b> 11h15 > 12h <b>Aquabiking*(N)</b> 11h > 11h45	<b>Natation(N)*</b> 12h15 > 13h <b>Yoga*</b> 13h30 > 14h30 et 14h30 > 15h30 <b>Marche*</b> 13h30 > 17h et 14h > 17h <b>Squash*</b> 14h30 > 16h30 <b>Yoga sur chaise*</b> 15h30 > 16h30 <b>Aquabiking*(N)</b> 16h > 16h45 <b>Aquagym*(N)</b> 16h45 > 17h30	<b>Tir à l'arc</b> 18h30 > 20h
<b>Mer. 15</b>	<b>Tir à la carabine*</b> 10h > 11h 11h > 12h et 14h > 15h <b>Squash*</b> 10h > 12h <b>Pilates*</b> 11h15 > 12h15	<b>Tir à la carabine*</b> 14h > 15h <b>Squash*</b> 14h30 > 16h30	<b>Escalade</b> 20h > 22h30
<b>Jeu. 16</b>	<b>Marche*</b> 8h30 > 12h <b>Sophrologie*</b> 9h30 > 10h30 <b>Squash*</b> 10h > 12h	<b>Basket santé</b> 13h30 > 15h <b>Squash*</b> 14h30 > 16h30 <b>Danse de salon*</b> 14h > 14h45 ou 15h-15h45	<b>Tir à l'arc</b> 18h30 > 20h
<b>Ven. 17</b>	<b>Pilates*</b> 9h15 > 10h15 <b>Squash*</b> 10h > 12h <b>Gymnastique</b> 9h30 > 10h30 <b>Padel et Tennis</b> 9h > 12h <b>Aquagym*(N)</b> 12h15 > 13h	<b>Squash*</b> 14h30 > 16h30 <b>Etirements/relaxation*(N)</b> 15h > 16h <b>Aquagym*(N)</b> 16h30 > 17h15	
<b>Sam. 18</b>	<b>Touch Rugby</b> 10h30 <b>Badmington*</b> 10h > 12h	<b>Golf*</b> 16h > 17h	

\* Activité sur inscription - (N) Au Nautiform



## **CYCLOTOURISME**    **Lundi 13 à 13 h 30**    • Départ place de la Carra à Bouthéon

Balade cyclo adaptée selon le niveau du groupe. Proposée par l'association Cyclotourisme. **À prévoir** : un vélo, une bouteille d'eau. **Accès libre**

## **GOLF**

**Lundi 13** de 17 h à 18 h  
**Samedi 18** de 16 h à 17 h

• Golf des bords de Loire  
8, rue des Garennes

Initiation au golf « découverte, ludique dans un cadre de verdure ». Proposée par le Golf des bords de Loire. Matériel fourni.

**Inscriptions et renseignements**  
au 04 77 94 07 08

## **VOLLEY-BALL**

**Lundi 13** de 20 à 22 h

• Salle Socio-Sportive – Route de Saint-Just – 42 480 La Fouillouse

Activité loisir sans compétition avec encadrement par un salarié du club.  
**À prévoir** : tenue de sport avec baskets.

**Inscriptions et renseignements**  
au 06 69 71 95 23  
ou [clementberthet91@gmail.com](mailto:clementberthet91@gmail.com)

## **SQUASH**

**Du lundi 13 au vendredi 17**  
de 10 h à 12 h et de 14 h 30 à 16 h 30

• Squashcity, rue des Bullieux

Découverte du squash avec matériels adaptés (balles, raquettes et cibles).  
**A prévoir** : tenue de sport et baskets propres. L'association prête le matériel.

**Inscriptions au 06 33 26 18 10**  
ou 04 77 55 40 34

## **GYMNASTIQUE VOLONTAIRE**

**Du lundi 13 au samedi 18**

• Salle Pré grand – 695, chemin pré Grand

Gym douce :  
**Lundi 13** de 10 h 30 à 11 h 30  
Séances spéciales seniors :  
**Mardi 14** de 9 h – 10 h  
**Vendredi 17** de 9 h 30 à 10 h 30

Découverte gym sur l'ensemble des cours proposés. **À prévoir** : tenue de gym et chaussures type baskets. **Accès libre**

# - SEMAINE PORTES OUVERTES 2022 -

## MARCHE

**Lundi 13, mardi 14 et jeudi 16**

• **Point de rendez-vous :**  
CASA - 15, rue Émile Reymond

Balade 7/10 km : lundi de 13 h 30 à 17 h  
Balade - de 5 km : mardi de 14 h à 17 h  
Balade 8/10 km : mardi de 13 h 30 à 17 h  
Balade 9/10 km : jeudi de 8 h 30 à 12 h

Les marches sont organisées par les habitants. **À prévoir :** chaussures de marche ou baskets et bâtons.

**Inscriptions et info au 04 77 55 55 46**  
ou [casa@andrezieux-boutheon.com](mailto:casa@andrezieux-boutheon.com)

## ACTIVITÉS AQUATIQUES ET REMISE EN FORME

**Lundi 13, mardi 14 et vendredi 17**

• **Nautiform - 36, rue des Bullieux**

Aquagym, aquabiking, cardio seniors, aquagym, pilates/renfo, étirements/relaxation, apprentissage natation. Accès libre piscine.

**Plus d'infos sur :**  
[www.saint-etienne-metropole.fr](http://www.saint-etienne-metropole.fr)  
[nautiform@saint-etienne-metropole.fr](mailto:nautiform@saint-etienne-metropole.fr)

**Inscriptions (à partir du 30 mai)**  
**et renseignements au 04 77 55 83 91**

## TIR À L'ARC

**Mardi 14 et jeudi 16** de 18 h 30 à 20 h

Initiation au tir à l'arc

• **Boulodrome Pierre Devret**  
10, rue des Bullieux

**Inscriptions auprès**  
**de Bernard Prost au 07 57 87 85 47**  
ou [bernardprost42@gmail.com](mailto:bernardprost42@gmail.com)

## QI-GONG

**Mardi 14** de 9 h 30 à 10 h 30  
et de 10 h 30 à 11 h 30

• **CASA, 15 rue Émile Reymond**

Travail du souffle et posture. Proposé par Casa. **À prévoir :** tenue détente.

**Inscriptions et renseignements**  
**au 04 77 55 55 46** ou  
[casa@andrezieux-boutheon.com](mailto:casa@andrezieux-boutheon.com)

## YOGA YOGA SUR CHAISE

Yoga :  
**Mardi 14** de 13 h 30 à 14 h 30  
et de 14 h 30 à 15 h 30

Yoga sur chaise :  
**Mardi 14** de 15 h 30 à 16 h 30

• **Salle Balouzet - 11, rue Charles de Gaulle**

Technique Hâta Yoga réalisée en pleine conscience dans le respect des sensations corporelles. Proposé par Casa. **À prévoir :** une grande serviette et une tenue confortable.

**Inscriptions et renseignements**  
**au 04 77 55 55 46** ou  
[casa@andrezieux-boutheon.com](mailto:casa@andrezieux-boutheon.com)



## PILATES

**Mercredi 15** de 11 h 15 à 12 h 15

**Vendredi 17** de 9 h 15 à 10 h 15

• Salle Balouzet – 11, rue Charles de Gaulle

Renforcement des muscles profonds. Proposé par CASA.

À prévoir : tenue détente + une grande serviette.

**Inscription et renseignements**  
au 04 77 55 55 46 ou  
[casa@andrezieux-bouthéon.com](mailto:casa@andrezieux-bouthéon.com)



## TIR À LA CARABINE À AIR COMPRIMÉ

**Mercredi 15** de 10 h à 11 h (Groupe 1)  
– de 11 h à 12 h (Groupe 2) et de 14 h  
à 15 h (Groupe 3)

• Centre de tir  
9, impasse Chateaubriand

Initiation à la carabine au plomb et pistolet. Proposée par le Centre de tir d'Andrézieux-Bouthéon. À prévoir : tenue détente.

**Inscriptions et renseignements**  
au 04 77 55 55 46 (CASA)

Copie de votre Carte Nationale d'Identité à transmettre par mail 48 h à l'avance.

## ESCALADE

**Mercredi 15** de 20 h à 22 h 30

• Gymnase du lycée – rue Molière

Séance de découverte avec l'entraîneur du club. À prévoir : tenue détente et baskets. Le matériel spécifique sera prêté.

**Contact : Sébastien Soucaze**  
au 06 02 29 22 94

## BASKET SANTÉ

**Judi 16** de 13 h 30 à 15 h

• Palais des sports – Entrée 2  
23, rue des Bullieux

Jeux d'équilibre et de coordination, sans course ni saut avec exercices de renforcement musculaire, travail d'équilibre, souplesse, mémoire.

À prévoir : tenue détente, baskets et gourde. [www.alsbasket.com](http://www.alsbasket.com)

**Renseignements au 06 24 96 92 67**  
ou [s.issler@ablsbasket.fr](mailto:s.issler@ablsbasket.fr)

**Accès libre** (venir 15 min. avant)

## DANSE DE SALON

**Judi 16** de 14 h à 14 h 45 et de 15 h  
à 15 h 45

• Salle Balouzet – 11, rue Charles de Gaulle

Danse de salon et rock. Proposée par CASA. Venir en couple de préférence.

**Inscriptions et renseignements**  
au 04 77 55 55 46 ou  
[casa@andrezieux-bouthéon.com](mailto:casa@andrezieux-bouthéon.com)

# - SEMAINE PORTES OUVERTES 2022 -

## SOPHROLOGIE

**Jeudi 16** de 9 h 30 à 10 h 30

• CASA - 15, rue Emile Reymond

Techniques de relaxation, mouvements doux associés à de la respiration, visualisations positives. Éveil des sens, gestion des émotions, développement et renforcement des fonctions cognitives : concentration, mémorisation. Proposé par CASA. **À prévoir** : tenue décontractée.

**Inscriptions et renseignements**  
au 04 77 55 55 46 ou  
[casa@andrezieux-bouthéon.com](mailto:casa@andrezieux-bouthéon.com)

## PADEL ET TENNIS

**Vendredi 17** de 9 h à 12 h

• Tennis club - 22, rue des Bullieux

Découverte et initiation au padel et au tennis sous forme d'ateliers et de jeux. Proposée par le TCAB. **À prévoir** : une bouteille d'eau et une tenue détente.

**Accès libre**  
**Renseignements** : 06 66 00 49 92  
ou [pg.casse@tcab42.fr](mailto:pg.casse@tcab42.fr)

## TOUCH RUGBY

**Samedi 18** à 10 h 30

• Stade Roger Baudras - chemin de Collonges

Initiation au rugby à cinq (sans contact, en douceur). Proposée par le Rugby Club Andrézieux-Bouthéon. **À prévoir** : tenue détente.

**Accès libre**  
**Renseignements** [v.clement81@hotmail.fr](mailto:v.clement81@hotmail.fr)  
<https://rcab-rugby.fr/>

## BADMINTON

**Samedi 18** de 10 h à 12 h

• Gymnase du lycée - rue Molière

Séance de découverte avec l'entraîneur du club : les règles de badminton, les bases, quelques gestes et jeux. Proposée par le Club de badminton. **À prévoir** : tenue détente et baskets.

**Inscriptions et renseignements**  
au 06 75 09 07 69 ou  
[philippessolages@gmail.com](mailto:philippessolages@gmail.com)



## NOS PARTENAIRES POUR CETTE SEMAINE :



### *On prépare déjà la rentrée avec Casa !*

Vous souhaitez vous inscrire à l'année (saison 2022-2023) pour l'une des activités sportives proposées par Casa : yoga, qi-gong, sophrologie, marche, pilates, danse en couple ou en ligne ?

#### Rendez-vous à Casa :

Les lundis de 14 h à 16 h :

27 juin, 4 juillet, 11 juillet, 18 juillet et 5 septembre 2022.

Les mardis de 14 h à 16 h :

28 juin, 5 juillet, 12 juillet, 19 juillet et 6 septembre 2022.

#### Creuset actif de solidarité inter-âges (CASA)

15, rue Émile Reymond - 42160 Andrézieux-Bouthéon - Tél. 04 77 55 55 46  
Mél. : [casa@andrezieux-bouthéon.com](mailto:casa@andrezieux-bouthéon.com)  
[www.andrezieux-bouthéon.com](http://www.andrezieux-bouthéon.com)

