

A N D R É Z I E U X - B O U T H É O N

Programme 2022-2023

LOISIRS SPORT BIEN-ÊTRE SENIORS



CREUSET ACTIF DE SOLIDARITÉ INTER-ÂGE (Casa)

15, rue Émile Reymond - 42160 ANDRÉZIEUX-BOUTHÉON

Tél. 04 77 55 55 46

Courriel : casa@andrezieux-boutheon.com

CCAS Centre
communal
d'action
sociale
ANDRÉZIEUX-BOUTHÉON

ANDRÉZIEUX-BOUTHÉON
service

LOISIRS SPORT BIEN-ÊTRE SENIORS

SAISON 2022-2023

Démarrage de la saison : lundi 12 septembre 2022

Pas de séance pendant les vacances scolaires

MARCHE

Possibilité de participer aux 4 marches planifiées par les habitants. Prévoir une tenue adaptée (bonnes chaussures de marche + 1 bouteille d'eau + des bâtons selon la marche proposée)

- **Lundi 13h45 - 17 h**
entre 8 et 10 km
- **Mardi 13h45 - 17 h**
entre 10 et 12km
- **Mardi 14h - 17h**
moins de 5 km
- **Jeudi 8h45 - 12h**
12 km et plus

Réunion de préparation des marches :

Vendredi 2 septembre
à 14 h 30 à CASA

Reprise des marches :

Lundi 12 septembre.
Prévoir une participation pour le covoiturage de 2€.

QI-GONG

Intervenante : Claire-Lise Chaffraix

> CASA (Salle Balouzet* en hiver)

Cette gymnastique traditionnelle permet un travail sur soi au quotidien en proposant de développer la condition physique, de favoriser la détente, de soulager le stress et d'améliorer les capacités respiratoires.

- **1^{er} mardi de chaque mois**
9 h 30 - 10 h 30
10 h 30 - 11 h 30

DANSE DE SALON ET ROCK

Intervenante : Joëlle Fourneyron

> SALLE BALOUZET*

Pour rester en forme, être tonique, muscler et galber son corps, améliorer sa mémoire, préserver sa santé, se faire du bien tout en douceur. Tout cela est possible grâce à la danse !

- **Vendredi 14h30 - 15h30**
15h30 - 16h30

Tarif : 21€ pour 1 ou 2 activités sur cette page.





YOGA

Intervenante : Sophie Munoz

> SALLE BALOUZET*

Le yoga est une science, une philosophie, un art de vivre qui puise ses racines dans une tradition millénaire. Sa pratique régulière permet une rééducation posturale, un regain de vitalité, une amélioration de la concentration, de la mémorisation et de la vigilance.

Prévoir une tenue confortable, une grande serviette et des chaussettes.

- **Lundi 8 h 45 - 9 h 45**
- **Lundi 9 h 50 - 10 h 50**
- **Lundi 11 h - 12 h**
- **Jeudi 8 h 45 - 9 h 45**
- **Jeudi 9 h 50 - 10 h 50**

Tarif : 94 € pour 30 séances

Reprise des cours :

Lundi 12 et jeudi 15 septembre

YOGA SUR CHAISE NOUVEAU

Intervenante Sophie Munoz

> SALLE BALOUZET*

Le yoga sur chaise permet aux personnes en difficulté de mobilité de pratiquer cette activité. Prévoir une tenue confortable.

- **Jeudi 11 h - 12 h**

Reprise des cours : Jeudi 15 septembre

**SALLE BALOUZET : à côté de la salle Martouret*

SOPHROLOGIE

Intervenant : Frédéric Dugat

> SALLE BALOUZET*

Méthode pour vivre en harmonie et développer la connaissance de soi. Utilise des techniques de respiration, de détente musculaire et de visualisation positive.

- **Mercredi 9h30 - 10h30 / 10h45 - 11h45**

Tarif : 42 € pour 10 séances

Reprise des ateliers :

Mercredi 14 septembre

PILATES

Intervenant : Fabrice Baldi

> SALLE BALOUZET*

Cette méthode permet d'améliorer la posture par un excellent travail de renforcement des muscles profonds. Elle est adaptée à tout le monde : hommes et femmes de tous âges, sédentaires comme sportifs, souffrant ou non de problèmes articulaires. Le Pilates peut compléter une autre activité sportive ou être un excellent complément de rééducation ou il peut simplement suffire à entretenir une jolie silhouette.

- **Vendredi 9h30 - 10h30 / 10h35 - 11h35**

Tarif : 94 € pour 30 séances

Reprise des ateliers :

Vendredi 16 septembre





PLANNING À LA SEMAINE

Lundi

YOGA

8 h45 > 9 h45
9 h50 > 10 h50 et 11 h > 12 h

MARCHE

13h45 > 17h

Mardi

QI-GONG

(1^{er} mardi du mois)
9h30 > 10h30 | 10 h 30 > 11 h 30

MARCHE

13 h 45 > 17 h | 14 h > 17 h

Mercredi

SOPHROLOGIE

9 h30 > 10h30 | 10 h45 > 11 h45

Jeudi

YOGA

8h45 > 9h45 | 9h50 > 10h50

MARCHE

8h45 > 12h

YOGA SUR CHAISE

11 h > 12 h

Vendredi

PILATES

9h30 > 10h30 | 10h35 > 11h35

DANSE DE SALON ET ROCK

14 h 30 > 15 h 30 | 15h30 > 16h30

DOCUMENTS À FOURNIR

MARCHE, YOGA, SOPHROLOGIE, PILATES, DANSES, QI-GONG

POUR TOUS

- Yoga et Pilates : la fiche de renseignement

POUR LES NOUVEAUX

- La fiche d'inscription à Casa (Autorisation RGPD)
- Le règlement
- Un certificat médical pour marche, yoga et Pilates

POUR CEUX INSCRITS EN 2021

- Le coupon d'attestation QS- SPORT (si réponses négatives au questionnaire de santé. Attention : le questionnaire est confidentiel, ne pas le renvoyer.)
- Le règlement

MODES DE PAIEMENT

- **Chèque** : à l'ordre de Casa Animation
- **Espèces et carte bleue** : à Casa aux horaires d'inscription
- **Virement** : demander un RIB à Casa animation

JOURS D'INSCRIPTION

- Lundi 27 juin et lundis 4, 11,18, juillet de 14h à 16h
- Lundi 5 septembre de 14 h à 16 h
- Mardi 28 juin et mardis 5,12,19 juillet de 14h à 16h
- Mardi 6 septembre de 14 h à 16 h

Possibilité de télécharger les documents sur le site internet :

www.andrezieux-boutheon.com

(Taper « Sport senior » dans la barre de recherche)