

20
TERRE
DE JEUX
24

Programme 2023-2024

LOISIRS SPORT BIEN-ÊTRE SENIORS



CREUSET ACTIF DE SOLIDARITÉ INTER-ÂGE (Casa)

15, rue Émile Reymond - 42160 ANDRÉZIEUX-BOUTHÉON
04 77 55 55 46 - casa@andrezieux-boutheon.com

CCAS Centre
communal
d'action
sociale
ANDRÉZIEUX-BOUTHÉON



ANDRÉZIEUX-BOUTHÉON
ville

LOISIRS SPORT BIEN-ÊTRE SENIORS

SAISON 2023-2024

Démarrage de la saison : lundi 25 septembre 2023

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
14h - 17h moins de 5 km
- **Jedi**
8h45 - 12h 12 km et plus

Réunion de préparation des marches :
vendredi 15 septembre, 14 h 30 à CASA.

Reprise : lundi 25 septembre.

Prévoir une participation pour le covoiturage de 2,5€.

—QI-GONG

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.

Intervenante : Claire-Lise Chaffraix

• **Parc de la Casa ou Salle Balouzet***
(en hiver)

• **1^{er} mardi de chaque mois**

9 h 30 - 10 h 30

10 h 30 - 11 h 30

Reprise : mardi 7 novembre.

—DANSE DE SALON ET ROCK

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 ! Intervenante : Joëlle Fourneyron

• **Salle Balouzet***

• **Vendredi**

14h30 - 15h30 débutants

15h30 - 16h30 confirmés

Reprise : vendredi 29 septembre.

Tarif : 22€ pour 1 ou 2 activités sur cette page.

—YOGA

Le yoga est une science, une philosophie, un art de vivre qui puise ses racines dans une tradition millénaire. Sa pratique régulière va nous permettre 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. Intervenante : Sophie Munoz

• Salle Balouzet*

• **Lundi** 8 h 45 - 9 h 45 / 9 h 50 - 10 h 50 / 11 h - 12 h

• **Judi** 8 h 45 - 9 h 45 / 9 h 50 - 10 h 50

Tarif : 100 € pour 30 séances

Reprise : lundi 25 et jeudi 28 septembre

—RUMBA NOUVEAU

La rumba flamenca est un style musical du répertoire flamenco. Dans ce cours, l'attention sera portée à l'apprentissage de techniques corporelles et à la gestuelle liée à ce style joyeux et sensuel. Musique festive et libre, la rumba flamenca se prête aussi beaucoup à l'improvisation. Intervenante : Sophie Munoz

• Salle Balouzet*

• **Judi** 13h30 - 14h30

Tarif : 100 € pour 30 séances.

Démarrage : jeudi 28 septembre



—SOPHROLOGIE

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

• Salle Balouzet*

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

Tarif : 45 € pour 10 séances.

Reprise : mercredi 27 septembre

—YOGA SUR CHAISE

Le yoga sur chaise est accessible aux personnes avec des difficultés de mobilité. Prévoir une tenue confortable. Intervenante : Sophie Munoz

• Salle Balouzet*

• **Judi** 11 h - 12 h

Tarif : 100 € pour 30 séances

Reprise : jeudi 28 septembre

—PILATES

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

• Salle Balouzet*

• **Vendredi** 8h25 - 9h25 : débutants

9h30 - 10h30 / 10h35 - 11h35 : intermédiaires

Tarif : 100 € pour 30 séances

Reprise : vendredi 29 septembre

*Salle Balouzet : à côté de la salle Martouret

SEMAINE DÉCOUVERTE

du 12 au 15 septembre
Venez tester gratuitement
les activités !

Mardi 12/09	Mercredi 13/09	Judi 14/09	Vendredi 15/09
QI-GONG 9 h 30 > 10 h 30	SOPHROLOGIE 9 h 30 > 10 h 30	YOGA 9h > 10h ou 10h > 11h YOGA SUR CHAISE 11h > 12h RUMBA 13h30 > 14h30	PILATES 9h30 > 10h30 ou 10h30 > 11h30 DANSE DE SALON 14h30 > 15h30

Renseignements et inscriptions : à Casa jeudi 7/09 de 9 h à 12 h et de 14 h à 17 h, vendredi 8/09 de 9 h à 12 h et lundi 11/09 de 14 h à 17 h - au Cabl vendredi 8/09 de 17 h à 20 h 45 (Forum Assoc' pour Tous).



PLANNING À LA SEMAINE

Lundi	<p>YOGA 8 h 45 > 9 h 45 9 h 50 > 10 h 50 11 h > 12 h</p> <p>MARCHE 13 h 45 > 17 h (8-10 km)</p>
Mardi	<p>QI-GONG (1^{er} mardi du mois) 9h30 > 10 h 30 10 h 30 > 11h30</p> <p>MARCHE 13 h 45 > 17 h (10-12 km) 14 h > 17 h (-5 km)</p>
Mercredi	<p>SOPHROLOGIE 9 h 30 > 10h30 10 h 45 > 11 h 45</p>
Jeudi	<p>YOGA 8h45 > 9h45 9h50 > 10h50</p> <p>MARCHE 8h45 > 12h (+12 km)</p> <p>YOGA SUR CHAISE 11 h > 12 h</p> <p>RUMBA 13 h 30 > 14 h 30</p>
Vendredi	<p>PILATES 8 h 25 > 9 h 25 (débutants) 9 h 30 > 10 h 30 (intermédiaires) 10 h 35 > 11 h 35 (intermédiaires)</p> <p>DANSE DE SALON ET ROCK 14 h 30 > 15 h 30 (débutants) 15h30 > 16h30 (confirmés)</p>

DOCUMENTS À FOURNIR*

MARCHE, YOGA, SOPHROLOGIE, PILATES, DANSES, QI-GONG, RUMBA ET YOGA SUR CHAISE

POUR UNE INSCRIPTION À TOUTE NOUVELLE ACTIVITÉ :

- La fiche d'inscription Casa (Autorisation RGPD)
- Un certificat médical (préciser le sport pratiqué)
- Attestation de responsabilité civile
- Le règlement

POUR UNE ACTIVITÉ DÉJÀ PRATIQUÉE LES DEUX ANNÉES PRÉCÉDENTES :

- Le coupon d'attestation QS-SPORT (avoir répondu à la négative au questionnaire de santé)
- Le règlement

POUR LES ACTIVITÉS YOGA, YOGA SUR CHAISE ET PILATES

- La fiche de renseignement

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 À CASA

YOGA ET YOGA SUR CHAISE :

- Lundi 18 septembre de 14 h à 17 h
- Mardi 19 septembre de 9 h 30 à 11h30 et de 14h à 17h

SOPHROLOGIE, PILATES ET RUMBA :

- Mercredi 20 septembre de 9 h 30 à 11 h 30
- Jeudi 21 septembre de 9 h 30 à 11h30 et de 14h à 17h

QI-GONG, MARCHE ET DANSE DE SALON

Si vous souhaitez vous inscrire à 1 ou 2 activités :

- Lundi 18 septembre de 9 h 30 à 11 h 30
- Vendredi 22 septembre de 9 h 30 à 11 h 30
- Lundi 25 septembre de 14 h à 16 h

– Merci de respecter les jours et horaires –